༄། ཏཱ་མང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འཛིན་གྲྭ་བཞི།

तामाङ भाषा कक्षा-४

༄༅། །ཏཱ་མང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འཛིན་གྲྭ་ཞི།

तामाङ भाषा कक्षा-४

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
भक्तपुर, सानोठिमी

प्रकाशक	:	नेपाल सरकार शिक्षा मन्त्रालय **पाठ्यक्रम विकास केन्द्र** सानोठिमी, भक्तपुर
सर्वाधिकार	:	प्रकाशनमा
लेखक	:	गेशे ङीमा तामाङ सिंह बहादुर तामाङ डोल्मा योञ्जन तामाङ पञ्चराम तामाङ
सम्पादन	:	दिनेश योञ्जन तामाङ सुन्दर योञ्जन तामाङ
कम्प्यूटर	:	डोल्मा तामाङ
चित्रकार	:	केशव तामाङ

हाम्रो भनाइ

२०४७ सालको संविधानको धारा १८ उपधारा २, २०६३ को अन्तरिम संविधानको धारा १७ उपधारा ३ बमोजिम र २०४९ सालको शिक्षा नियमवलीमा प्राथमिक तहको कक्षा १ देखि नै निर्धारित कुल समयको साप्ताहिक ४ घन्टी पाठ्यक्रम मातृभाषाको लागि छुट्याइएको छ । नेपालमा बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुजातिहरुको बसोबास भए तापनि तामाङ समुदाय अन्य जातिको धर्म, भाषा र संस्कृतिको प्रभावमा नपरी आफ्नै मौलिक बौद्धधर्म र संस्कृतिलाई बचाइराख्न सफल छन् । तामाङ भाषासँग समान्जस्यता राख्ने भाषिक शब्दहरु सम्भोटा लिपिमा लेखिएका धर्मग्रन्थमा उल्लेख भएको पाइन्छ । त्यस कारणले सम्भोटा लिपि तामाङहरुको मौलिक लिपि हो भन्ने कुरामा दुइमत रहेन । जुन समुदायले आफ्नो मातृभाषामा एउटा नमुना स्टनडर पाठ्यपुस्तक तयार गरी विद्यालयहरुमा पठनपाठन गर्न सफल भएको छ त्यो समुदय नै सभ्य, विकासित र समुन्नत समाजको रुपमा देखिन्छ । लिपि र मातृभाषाको शक्ति कस्तो र कतिसम्म हुन्छ भन्नेबारेमा पाठकबन्धुहरुमा व्याख्या विश्लेषण गर्नु नपर्ला । तामाङ समाजले जन्मदेखि मृत्यु सम्म सम्भोटा लिपिमा लेखिएका धमर्मग्रन्थको आधारमा पूजापाठ गर्दै आइरहेको छन् । परापूर्वकाल देखि नै तामाङ समाजले प्रयोग गर्दै आइरहेको सम्भोटा लिपिको आधारमा प्राथमिक तहदेखि उच्च तहसम्म पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गरी विद्यालयहरुमा जबसम्म अध्ययन तथा अध्यापन गरिदैन तबसम्म तामाङ समाजमा विद्वन गेशे, खेन्पो र कुशेको जन्म हुन सक्दैन । कुनै पनि समाजमा विद्वानको जन्म भएन भने त्यो समाजको अस्थित्व हुदैन । अस्थित्व कायम राख्नको लागि आफ्नो मौलिक लिपिको व्याकरण अनुसार हामीले आफ्नो बालबालिकाहरुलाई व्यावहारिक शिक्षा दिनु पर्दछ भनि सबै तामाङ बुद्दिजिवीहरुको सहमतिमा यस तामाङ काइयिग जिन्डा ब्ली तामाङ भाषा कक्षा ४ नामक पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तक लेखन कार्य गेशे ङिमा तामाङ, सिंह बहादुर तामाङ, डोल्मा योञ्जन तामाङ, यम कुमार योञ्जन तामाङ, पञ्चराम तामाङ बाट भएको हो भने सम्पादन कार्य दिनेश योञ्जन तामाबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यलाई सम्पन्न गर्न विशेष रुपमा सहयोग पुऱ्याएकोमा गणेश लामा तामाङ प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहान्छौं । नेपाल तामाङ मातृभाषा सम्भोटा लिपि विकास प्रतिष्ठान, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र तथा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरुपमा सहयोग पुऱ्याउने हुने विभिन्न संघ संस्था एवं महानुभवहरुमा हृदयदेखि नै धन्यवाद टक्रयाउन चाहन्छौं । यस पाठ्यपुस्तकमा केही कमि कमजोरी भएमा शिक्षक, विद्यार्थी, अविभावक, विज्ञ र पाठकहरुबाट रचनात्मक सुझावहरुको अपेक्षा गर्दछौं ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

དཀར་ཆག།

	སློབ་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཨ་ལེ་ཐེན་ཨ་ང་།	༡_༧
༢	བཀྲ་ཤིས་བརྒྱུད་པ་སྨོན་ལམ།	༨_༡༤
༣	འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ།	༡༥_༢༠
༤	སན་ཏ་པིར་ཕླ་མ་ཧྲ་མང་ལ་རྣམ་ཐར།	༢༡_༢༦
༥	སྤྱུག་བསྡུལ་ལ་སྐད་གཏམ།	༢༧_༣༣
༦	བཀའ་བྲིས།	༣༤_༣༦
༧	མཆོད་པ།	༣༧_༤༠
༨	ན་མོ་བུདྡྷ།	༤༡_༤༦
༩	བཀའ་བྲིས།	༤༧_༥༠
༡༠	པི~རྒྱ་ཀུ་མ་རི་ཤའི་བ་ཧྲ་མང་ལ་རྣམ་ཐར། ༼པ་རི་ཛཱ་ཏ༽	༥༡_༥༤
༡༡	སྒྲོལ་མ་ཐེན་ར་ལ་ཀོ་ལ།	༥༥_༦༢
༡༢	སའི་ལུང་གངས།	༦༣_༦༨
༡༣	དགོངས་ནུ།	༦༩_༧༠
༡༤	ཤབུ་རི།	༧༡_༧༤
༡༥	འཁོར་ལུག།	༧༥_༧༨
༡༦	ཉི་མ་ཐེན་ཀ་རྨ།	༧༩_༨༠

ཨ་ལི་ཐེན་ཨ་ང་།

ཨེ་ཨ་ལི་ཐེན་ཨེ་ཨ་ང་།
ཧོར་ཡོང་མར་ཡོང་ད་ཧའུ་ལེ།
ཁྲུད་པ་བྲིས་པ་དུས་རི་མི།
ཡོན་ཏན་སློབ་པ་དུས་རི་མི།

གངས་གངས་རི་ལྷང་སི་ད་སྤྲའུ་ལེ།
ཤོང་ཤོང་རི་ལྷང་སི་ད་སྤྲའུ་ལེ།
ལི་ཚ་ལ་ཀྲུ་ལམ་ཧཱི་གོ་ལེ།
ཨ་ཇ་པ་མི་སེ་ལ་སི་རྣམ།

ཨ་ཛ་པ་ཁྲིམས་སེ་ལ་སི་རྣམ།

སྦྲང་པོ་ཡུལ་ས་ལ་ཡང་ཧྲ་མང་།

ཡུལ་ཏ་མཛོས་རྣ་སལ་པ་རི།

ཡུལ་ས་ཏ་ཕྱུགས་པ་བཟོ་པ་རི།

ཡང་ཡང་སྒྲིགས་སི་སྦྲ་ཧོ་ལ།

ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་ཨ་སེ་སམ།

སྦྲང་པོ་དེ་ལ་ཨེ་ཀོ་ལ།

ཕོ་ནང་ཙ་པ་ལ་ཆེད་དུ་རི།

གོ་ནང་གྭོན་པ་ལ་ཆེད་དུ་རི།

མི་ལ་ལི་ཚ་སྦྲ་ཧོ་ལ།

མི་ལ་ཕུ་ཇུ་ཤལ་ཧོ་ལ།

ཁྲད་པ་བྲིས་པ་ཤེས་ས་མི།

མཁན་པོ་དོ་ལ་ཨེ་ཀོ་ལ།

འཛམ་བུ་གླིང་རི་མིན་ཐན་སི།

ཨེ་ཨ་ལེ་ཐེན་་ཨེ་ཨང་།

ཏ་མང་ཡུལ་ས་ཏ་འཛོས་ན་ལབུ།

༼ཀ༽ ཀའི་དམ།

ཨ་ལེ།	༼བླ་ཨི༽
ཨ་ང་།	༼བ་ཧི་ནི༽
ཧོར།	༼མ་ཕི༽
ཤོང་།	༼ཁོ་ལ༽
ཀླང་སི།	༼ཁེ་ལེ་ར༽
ལི་ཚ།	༼པ་ཚི༽
ཀྲུ་ལམ།	༼བླ་ཏོ༽
ད་ལའུ།	༼ན་ག་ར༽
སྤྲང་པོ།	༼ག་རིབ༽
ཕྲུག་རི།	༼ཧཏ་མ༽
མཐོ་རི།	༼མླ་ཕི༽
ཕྲུགས་པ།	༼ཧྣ་ནི༽
ཡང་།	༼ཧླ་མི༽
ཨ་ཞེས་སམ།	༼ན་ཇོ་ནེ་མ༽
ཞེས་སི་མི།	༼ཇོ་ནེ་མ༽

མིན་ཐན་སི།	༼ནླམ་རླ་ཁེ་ར༽
ཕོ་ནང་།	༼པེཏ་བླ་རི༽
ཆེད་དུ།	༼ལ་གི་མ༽
ཕུ་རུ།	༼གི་ལླས༽
ཤལ་ཧོ་ལ།	༼པ་ཁླལ་ནུ་པར་ལ༽
གོ་ནང་།	༼ཨང་བླ་རི༽

༼ཁ༽ དེ་ལ་ཚིག་ཐན་སི་མིང་ཚིག་བཟོ་གོ།

ཧོར་ཡོང་།	ཡོན་ཏན།	གངས།
ཤོང་།	ལི་ཚ།	སྤྲང་པོ།
ཡུལ་ས་ཏ།	ཡང་ཡང་།	ཁྲིད་པ།
མཁན་པོ།	ཧ་མང་།	ཕོ་ནང་།
གོ་ནང་།	མི་ལ།	ཕུ་རུ།

༼ཀ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ ཏིག་ཨ་དཙུ་བི་པ།

༢༽ ཁའི་རི་ཨ་སྦྲཙུ་བི་པ།

༣༽ ཏིག་སློབ་པ་དུས་རི།

༤༽ ཁའི་རི་ཀླང་སི་ཨ་སྦྲཙུ་བི་ཛི།

༥༽ ལི་ཚ་ལ་ཏིག་ཛི་གོ།

༦༽ ཡུལ་ས་ཏ་ཏིག་ལ་པ་རི།

༧༽ ཡང་ཡང་སྒྲིགས་སི་ཏིག་ལ་ཏོ་ལ།

༨༽ ཏིག་ཨ་ཤེས་སམ།

༩༽ ཏིག་དོ་ཏོ་ལ་ཨེ་ཀོ་ལ།

༡༠༽ འཛམ་བུ་གླིང་རི་ཏིག་ཐན་ཏོ་ལ།

༡༡༽ མི་ལ་ཏིག་ཤལ་ཏོ་ལ།

༼ང༽ བར་སྟོང་རི་སྦྲི་གོ།

༡༽ ཨ་ལེ……………………………………ཧའུ་ལེ།

༢༽ ཁྲུད་པ……………………………………རི་མི།

༣༽ ཡོན་ཧན……………………………………དུས་རི་མི།

༤༽ གངས་གངས་རི……………………………………སྦྲའུ་ལེ།

༥༽ ལི་ཚལ……………………………………ཇི་གོ་ལེ།

༦༽ སྦྲང་པ……………………………………ཡང་ཧྲ་མང་།

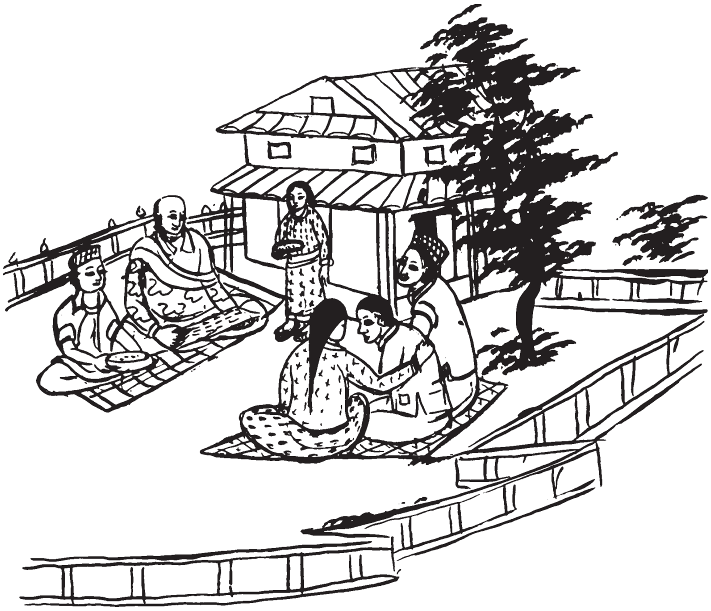
༧༽ ཡུལ་ས……………………………………མཐོ་པ་རི།

༨༽ ཕོ་ནང……………………………………ཚེད་དུ་རི།

༡༠༽ མི་ལ་ལི……………………………………ཧོ་ལ།

བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སྨོན་ལམ།

བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སྨོན་ལམ་ བི་པ། ཛ་པ་སྒྲུད་ལ་པ་དུས་རི་ཁྲིད་པ་སྨོན་ལམ་ཡིན་ན། སེམས་སེ་དྲན་པ་སྒྲུད་དུ་གུ་ཛ་པ་ཏ་གའི་བི་སི།ཆྨམ་ས་ཡུལ་ས་ཐེན་འཛམ་བུ་གླིང་རི་ཞི་བ་ཏ་གའི་བི་སི། ལྷ་ལྷ་མོ་ཏ་གསེར་སྐྲེམས་གཙང་མ་ལ་པ་དུས་རི། མཆོད་རྟེན་བཞེང་པ་དུས་རི།དིམ་རི་ནོར་གཡང་བབ་གའི་བི་སི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུ་གུ་ཏ་སྡུག་བསྔལ་ཨ་ད་གའི་བི་སི། འཛམ་བུ་གླིང་རི་སྐྲེབ་མི་ལུས་ཏ་ཛ་པ་ཏ་གའི་བི་སི། འཛམ་བུ་གླིང་རི་སྐྲེ་བ་ཀིན་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུ་གུ་ཏ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བྱིན་



བཧླབ་ཐོབ་གའི་བི་སི། བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སྨོན་ལམ་ལ་སུ་ལ། ཇོ་མོ་གངས་གངས་རི་ཧླུང་
ཧ་ཐན་པ་དུས་རི། དིམ་རི་ཧླུང་ཧ་ཐན་པ་དུས་རི། ཧྣམ་ས་ཡུལ་ས་ཐན་དགོན་པ་རིབ་ཀའ་
འགྲུར་བསྡན་འགྲུར་ཁྲད་་པ་དུས་རི། ཀོ་ལ་སྐྱེ་བ་དུས་རི་བླ་མ་སེ་ཐབ་བཟང་ལ་པ་དུས་རི།
ཚར་དིམ་བཟོ་པ་དུས་རི། ཇ་ཁྲ་མེ་ལ་ཁིམ་ཧ་ཇུ་པ་དུས་རི། དིམ་ལ་ཕོ་ལྷ་དགྲ་ལྷ་ཧ་གསེར
སྐྱེམས་ལ་མ། བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སྨོན་ལམ་ལ་སུ་ལ།

༼ཀ༽ ཀའི་གཏམ་པང་གོ།

༡༽	བཀྲ་ཤིས།	༼སུ་བྷ་མཾ་གལ༽
༢༽	སྨོན་ལམ།	༼པྞ་ཛྷ་ཎྞ༽
༣༽	མཛོས་པ།	༼ཧྞམ་རོ༽
༤༽	སྒྲུད་ལ་པ།	༼ཀམ་གར་ནུ༽
༥༽	དུས་རི།	༼ས་མ་ཡ་མྞ༽
༦༽	སེམས་སེ།	༼མན་ལེ༽
༧༽	དྲན་པ།	༼སམ་ཧཱི་ནུ༽
༨༽	ཏ་པ།	༼ཧུ་ནུ༽
༩༽	བི་སི།	༼བྷ་ནེ་ར༽
༡༠༽	ཡུལ་ས།	༼དེ་ཤས་མྞཛེ༽
༡༡༽	ལྷ།	༼དེ་ཨུ་ཏ༽
༡༢༽	ལྷ་མོ།	༼དེ་བི༽
༡༣༽	འཛམ་བུ་གླིང་།	༼པྞིབ་བི༽

༡༤ ཞི་བ།	ཤན་ཏི
༡༥ གསེར་སྐྱེམས།	ཨ་ཀི་ཏ
༡༦ གཙང་མ།	ས་ཕླ
༡༧ བཞེང་པ།	བ་ནཨུ་ནེ
༡༨ ནོར་གཡང་།	རཏྣ་མི
༢༩ མི་ལུས།	མ་ཉིལ་ཀོ་ཊི་ཕན
༢༠ དཀོན་མཆོག་གསུམ།	ཏྲི་རཏྣ
༢༡ བྱིན་བརླབ།	ཨ་ཤི་རྦ་ད
༢༢ ཇོ་མོ་གངས།	ཧི་མལ
༢༣ བཀའ་འགྱུར་བསྟན་འགྱུར།	ཏྲི་པི་ཊ་ཀ
༢༤ ཐབ་བཟང་།	ནཙུ་རན

༼ཁ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ ཁ་རང་པ་དུས་རི་བཀྲ་ཤིས་སློབ་ལམ་ཡིན་ན།

༢༽ བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སློབ་ལ་མ་ཉིག་ལ་བྱིན་བརླབ་ཐོབ་སྨུ་ལ།

༣༽ སེམས་སེ་དྲན་པ་སྦྱུང་དུ་གུ་རྫུ་པ་ཏ་ཀྱའི་ བི་སི་ཉིག་ལ་སྨུ་ལ།

༤༽ འཛམ་བུ་གླིང་རི་ཞི་བ་ཏ་གའི་བི་སི་ཉིག་ལ་སྨུ་ལ།

༥༽ ལྷ་ལྷ་མོ་ཏ་ཉིག་ལ་བ་དུས་རི་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱདཔ་སློབ་ལམ་ལ་སྨུ་ལ།

༦༽ སྡུག་བསྔལ་ཨ་ད་གའི་བི་སི་ཉིག་ལ་སྨུ་ལ།

༧༽ རྫོ་མོ་གངས་རི་ཉིག་ཐན་པ་དུས་རི་བ་ཀྲ་ཤིས་རྒྱད་པ་སློབ་ལ་སྨུ་ལ།

༨༽ བཀའ་འགྱུར་བསྟན་འགྱུར་ཁྲིད་པ་ཐན་ཐབ་བཟང་ལ་པ་དུས་རི་ཉིག་
ལ་སྨུ་ལ།

༼ག༽ དེ་ལ་ཚིག་ཐན་སི་མིང་ཚིག་བཟོ་གོ།

བཀྲ་ཤིས།	ཇ་པ་སྦྱུད།	སེམས་སེ།
གསེར་སྐྱེམས།	ཞི་བ་ཐན་པ།	ནོར་གཡང་།
སྡུག་བསྔལ།	འཛམ་བུ་གླིང་།	དཀོན་མཆོག་གསུམ།

༼ང༽ བར་སྐོང་རི་སྦྲི་གོ།

༡༽ མཛེས་པ་སྒྲུད་ལ་པ་དུས་རི··ལ་སྨུ་ལ།

༢༽ སེམས་སེ་དྲན་པ···ཏ་གའི་བི་སི།

༣༽ རྣམ་ས་ཡུལ་ས་ཐེན···ཏ་གའི་བི་སི།

༤༽ ནོར་གཡང···བི་སི།

༥༽ སྡུག་བསྔལ···བི་སི།

༦༽ འཛམ་བུ··སྨི་ལུས་ཏ།

༧༽ དཀོན་མཆོག··ཐོབ་གའི་བི་སི།

༨༽ ཇོ་མོ་གངས་རི··པ་དུས་རི།

༩༽ བཀའ་འགྱུར··དུས་རི།

༡༠༽ ཐབ་བཟང···དུས་རི།

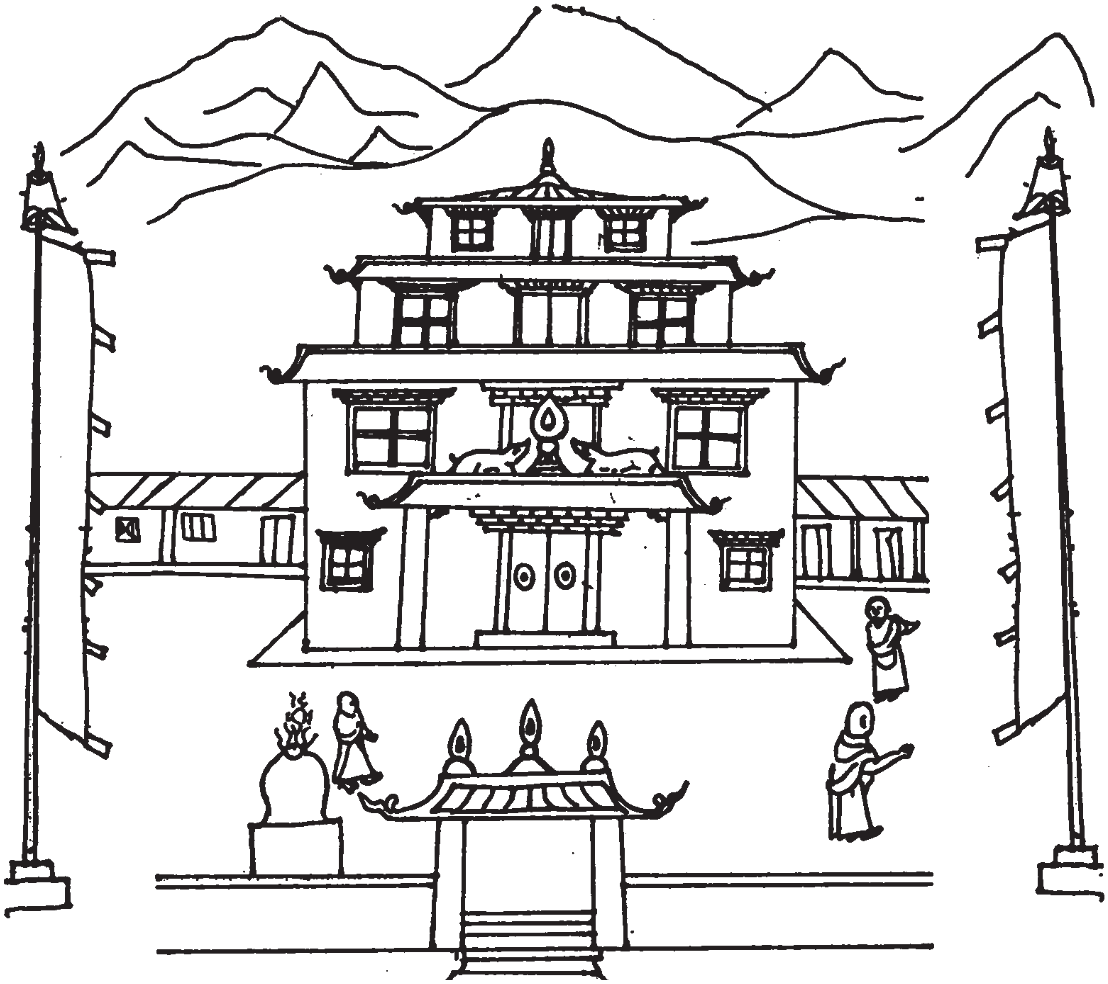
ཅ ཆ་སྒྲིགས་ན་ལཏུ།

འཛམ་བུ།	སྱུག་བསྱལ་རི་སྨུ་ལ།
བཀའ་འགྱུར།	གཡང་ཧོ་ལ།
དཀོན་མཆོག་གསུམ།	ཐབ་བཟང་ལ་སྨུ་ལ།
བྱིན་བརླབ།	ལ་བྱིན་བརླབ་སེ།
ཡང་སེ་ཆོས།	ནོར་གཡང་ཐ་ཧོ་ལ།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུ་གུ།	ཁྲིད་ཧོ་ལ།
བླ་མ་སེ།	བཞེང་ཧོ་ལ།
དིམ་རི།	གླིང་རི།
དགོན་པ།	འཚལ་ལོ།
སངས་རྒྱས།	ཐོབ་ཧོ་ལ།

དགེ་རྒན་ལ་ལམ་སྟོན།

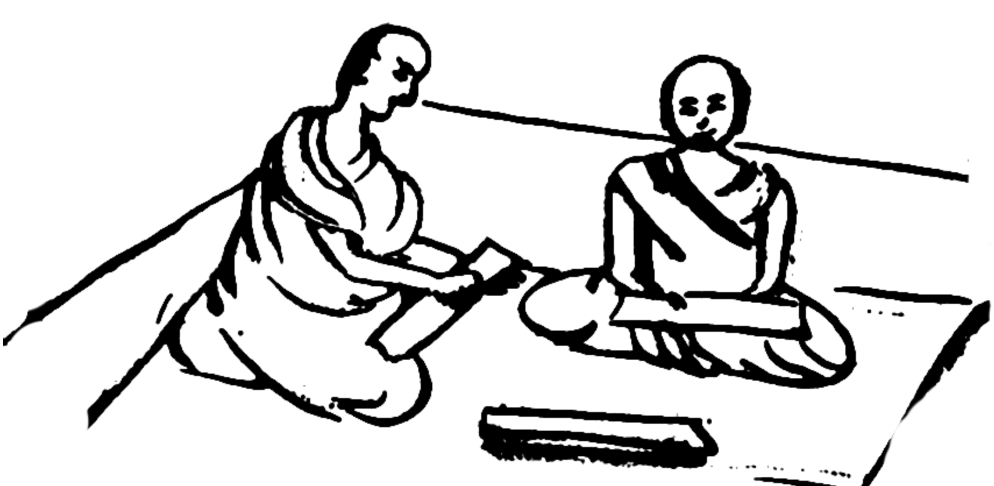
ཨ་ཤེས་པ་གཏམ་དགེ་རྒན་ད་ཉོད་སི་ཅ་སི་བྲིས་གོ།

འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ།



སྔོན་མ་དང་པོ་དུས་ལ་གནམ་ཡིན་ན། ཇོ་མོ་གངས་ལ་དེ་རི་རྣམ་ས་གིག་སྦུ་པ་ཅིམ།རྣམ་ས་ལ་དཀྱང་རི་དགོན་པ་གིག་སྦུབ་ཅིམ། ཐེ་དགོན་པ་རི་སློབ་འཕྲུག་འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ་ཅི་སྦུ་པ།དགོན་པ་རི་ང་ཛང་མཁན་པོ་དུ་གུ་བཞུགས་སྦུ་པ། འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ་ཆམ་ནུན་ཁྲིད་པ

བྲིས་པ་ལ་སྨུ་པ། འོད་ཟེར་ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་རི་ལ་ནན་ཞིས་པ་གོ་པ་སྨུ་པ། ཟླ་བ་ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་རི་ཅང་ན་ཞིས་པ་སྨུ་པ།འོད་ཟེར་ཏ་ཟླ་བ་སེ་པང་ཛཱི། ངའི་མི་ཆོས་ཁྲིད་པ་རིཨ་ཁམ་ལའི། ཨེ་ཞིས་པ་གོ་པ་སྨུ་ལ་མཁན་པོ་དོ་སི་ཕེབས་ཁའུ། ངམི་སློབ་གྲྭ་རྒྱུམ་སེ་ཐོནསི་ནེ་པ། འོད་ཟེར་སེ་པང་ཛཱི་ཡང་སེ་ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་སློབ་སི། ཡུལ་ས་ཏ་མཛེས་རྣ་ཤན་རྣ་ལ་ཧོ་ལ། ཡང་



གཉིས་ནུན་ཚམ་ཁྱད་པ་བྲིས་པ་སློབ་ལ། ཨེ་སེ་ཨ་ཞེས་པ་གཏམ་དྲུ་གུ་ངའི་སློབསི་ཡིན་ན། ཛ་པ་རོགས་སེ་ལ་མ་ཟླ་བ་སེ་ཁྱད་པ་བྲིས་པ་གཡུལ་སེ་གཡུལ་སེ་ཞེས་པན་ནེ་ཨིན། གཉིས་ནུན་སྒྲིགས་སི་ཁྱད་པ་བྲིས་པ་སློབ་པ་སྦྲང་མ་མི། དགོན་པ་ལ་མཁན་པོ་དྲུ་གུ་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ནུན་སྒྲིགས་སི་ཁྱད་པ་སྦྲང་སི་ལ་ནན་ཏང་ཨིན། འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ་སེ་དགོན་པ་ལ་མིན་ཐན་ཨིན། ཛ་པ་རོགས་ལ་རིག་པ་སེ་ལ་མ་ཟླ་བ་མཁན་པོ་དེ་ཨིན། ཨ་མཛེས་པ་མི་ལ་རིག་པ་རྩུང་ཅིམབི་སམ་ཨ་ཛ་པ་ཏ་པ་ཅིམ། ཛ་པ་མི་རིག་པ་རྩུང་ཅིམ་བི་སམ་ས་ཛ་པ་ཏ་པ་ཅིམ་བི་སི་གཏམ་གོ་ཨིན།

༼ཀ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ གའི་མ་ལ་གཏམ་ཡིན་ན།

༢༽ ཁ་ལ་ཅི་སྨུ་པ་དགོན་པ་རི་ཁྲུད་པ་ བྲིས་པ་རི།

༣༽ ཁ་ལ་བཞུ་གས་སྨུ་པ་དགོན་པ་རི།

༤༽ འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ་ཁའི་རི་ཅི་སྨུ་པ།

༥༽ ཁཏ་པ་སྨུ་པ་འོད་ཟེར་ཁྲུད་པ་བྲིསཔ་རི།

༦༽ ཟླ་བ་ཁྲུད་པ་བྲིས་པ་རི་ཁཏ་པ་སྨུ་པ།

༧༽ ཁལ་སེ་ང་ཉེ་པ་པང་ཐཻ།

༨༽ ཁལ་སེ་ཨེ་མི་ཤེས་པ་གོ་པ་སྨུ་ལ་མཁན་པོ་དོ་སི་ཕེབས་ཁཱུ་གསུང་ཐཻ།

༩༽ ཟླ་བ་ཏ་ཁལ་སེ་སློབ་སི་པིན་བི་ཐཻ།

༡༠༽ རྫུ་པ་རོག་སེ་ལ་མ་ཏིག་ཏ་པ་ཅིམ།

༡༡༽ ཁ་རང་པ་རིག་པ་སྨུ་པ་མི་ཏ་རོག་བཟོ་ཏོ་པ་ཅིམ།

༼ཁ༽ བར་སྐོར་རི་སྒྲི་གོ།

༡༽ སྔོན་མོ…………………………ཡིན་ན།

༢༽ དགོན་པ་གིག་རི…………………………ཙི་སྨུ་པ།

༣༽ འོད་ཟེར་ཐེན་ཟླ་བ…………………………ཡིན་ན།

༤༽ འོད་ཟེར་ཁྲུད་པ…………………………གོ་པ་སྨུ་པ།

༥༽ ཟླ་བ་ཁྲུད་པ…………………………ཤེས་པ་སྨུ་པ།

༦༽ ཨེ་མི་ཤེས་པ་གོ་པ…………………………ཁབུ།

༧༽ ཡུལ་ས་ཧ་མཛེས་རྣ…………………………བི་སི་གསུང་ཛི།

༨༽ ཡང་གཉིས་ནུན་ཚམ…………………………སློབ་ལ།

༩༽ ཨེ་སེ་ཨ་ཤེས་པ་གཏམ…………………………པིན་ན།

༡༠༽ འོད་ཟེར་ཐེན…………………………ལ་མི་ཐན་ཛི།

༡༡༽ རྫུ་པ་རོག་ལ་རིག་པ…………………………མཁན་པོ་དོ་ཛི།

༼ང༽ སྒྲིག་ན་ལ་སི་བྲིས་གོ།།

ཨོན་མ་ལ་གཏམ་ཡིན་ན།

དགོན་པ་གིག་་རི་འོད་ཞེར་ཐན་ད་བ་སྨུ་པ།

འོད་ཟེར་ཁེཏ་སྒྲི་རི་ཤེ་པ་སྨུ་པ།

ཛ་པ་རོ་ལ་རི་པ་སེ་ལ་མ།

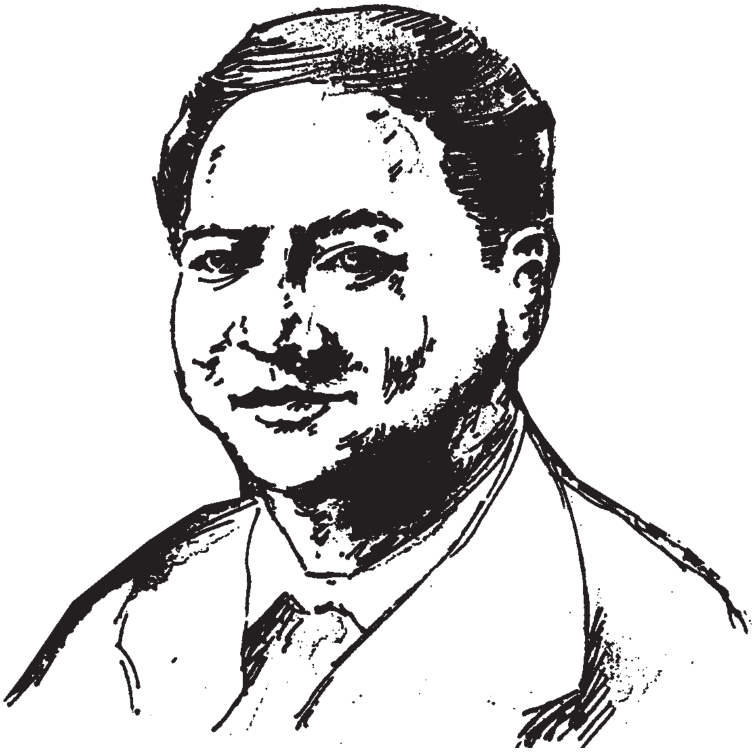
དགོན་པ་ལ་མཁན་པོ་དུ་གྱུ།

ཟླ་བ་སེ་ཙང་རྣ་ཞེས་པ་སྨུ་པ།

ཨེ་ནུན་ཞེས་པ་གོ་པ་སྨུ་ལ་ཁན་པོ་ད་ཕེབས་ཁཱུ།

ཡང་སེ་ཁཏ་པ་བྲིས་པ་ལོབ་ཏོ་ལ།

སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ཏྲ་མང་ལ་རྣམ་ཐར།



སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ཏྲ་མང་སེ་ཏྲམ་པ་སྐད་ཏེན་ཏྲྭཨི་རིམས་ཁྲིམས་བི་པ་དེབ་བྲིས་པ་མྱུ་ལ། ཨི་ལམཛོད་ཁང་རི་༡༩༥༨་དིང་རི་མཾ་སིར་༼ཀུ་ནུ་སྐྱེ་བ་མྱུ་པ།ཨ་པ་ལ་ཚན་རན་བིར་པཁ་རིན་ཏྲ་མང་ཐེན་ཨ་མ ལ་ཚན་ཀི།༄་རྣམ་ཡ་གི་སིང་ཏྲ་མང་མྱུ་པ། ཐེ་ལ་ཨ་པ་ནླ་མེ་ཚབ་ཛོང་ཁང་ལ་ཏེལ་པུང་རྣམ་ས་རི་སྐྱེ་བ་མྱུ་པ། སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ཏྲ་མང་ལ་སྲིང་གཉིས་མྱུ་པ། ཐེ་པ་ཤ་ལ་ཛ་བླི་ཐེན་ཛྫ་མེ་གཉིས་མྱུ་པ།ཙང་པ་ཤ་ལ་ཛ་གཉིས་མྱུ་པ། ནླ་་ལ་ཨ་ཧ་པ་རྒྱལ་

ཁྲིམས་སེ་ལ་མ་ཧིལ་པུང་ཁླ་སི་ཨི་ལམ་རི་ཡར་མུ་ལ། སན་ཏ་བེར་ཧ་མང་སེ་ཇོ་ཇེ་གླིང་རི་ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་སློབ་ཅི།གཉིས་བཅུ་དྲུག་དེང་དོ་ན་རྒྱ་གར་ཡུལ་ས་རི་ནྡ་་ལ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཏ་རྒྱལ་པ་རི་སྒྱུད་ལ་ཧི། ཐེ་ད་ནྡ་་སེ་ཁོར་རི་ཙུབ་ཅི། ནྡ་ལ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཐུམ་མ་ནན་ཐེ་ནེ་པལ་རི་ཡུ་ཨི་སི་ཁ་ཧི། སན་ཏ་བིས་སེ་སྐད་ཏན་ཏྭ་ཨི་རིམ་ཁྲིམས་ནང་བ་སངས་རྒྱས། སྲས་བུ་སྲས་མོ་ཨི་རིམ་ཁྲིམས། ཨི་ལམ་་དར་པ་བི་པ་དེབ་་བྲིས་མུ་པ། ཐེ་སེ་ཧ་མང་ལ་རིམ་ཁྲིམས་བསྟན་པ་རི་ལ་ནན་སྒྱུད་ལ་ཧི། ཨི་ལམ་ཐེན་ཧྲོ་པ་ཧོང་ཁང་ལ་ཊ་ཏ་གིམ་དོ་ན་དོ་ཧི། ༢༠༢༨དེང་ལ་ཕ་གྲུ་གིག་ལ་ཀུ་ནུ་ཡམ་བུ་རི་ཧོང་ཧི། ཐེ་ཤིས་ཤི་ནི་སའི་ཧ་མང་དུ་གྲུ་སེ་ལྷེད་པ་ཨ་རེ། མང་སིར་ལ་བྲད་ལ་ཀུ་ནུ་ཧ་མང་དུ་གྲུ་སེ་སན་ཏ་བིར་ལ་སྐྱེ་བ་དེང་ཏ་བསྟན་པ་མུ་ལ། རང་ལ་ཡུལ་ས་ལ་རིམ་ཁྲིམས་ཏ་ཚར་ན་ལ་པ་མི་ད་ཁའི་མའི་ལྷེཏ་པ་རི་ཨ་ ཁམ་མུ་ལ། ཡང་སེ་ནུན་ལ་ནན་ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་སློབ་སི་རང་ལ་ཡུལ་ས་ཐེན་རིམ་ཁྲིམས་ཐི་བ་སྒྱུད་ལ་ཧོ་ལ།

༼ཀ༽ སྐད་གཉིས།

དེབ།	༼ཀི་ཏབ༽
སྐྱེ་བ།	༼ཛོན་མ༽
མིང་།	༼ནམ༽
རྒྱ་གར་ཡུལ་ས།	༼བྷཱ་རཏ༽
རྒྱལ་པ།	༼ཕལ་ཏུ༽
ཏམ་པ།	༼ཏ་མང་གོ་ཨི་ཏི་ཧཤ་ཀར༽
སྐད་བསྒྱུན།	༼ཀ་པི་ཏ༽
ཤེ་བྲུ་ཤེ་མོ།	༼བེཏུ་ལ་བེཏུ་ལི༽
ཐེ་ཐ་ཤ།	༼ཁྲིམ་ཏི༽
ཅང་པ་ཤ།	༼ཁྲིམ་ཏི༽

༼ཁ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ཁའི་མ་སྐེ་བ་སུ་པ།

༢༽ སན་ཏ་བིར་ཁ་ཛི་པ་ཛོང་ཁང་རི་སྐྱེ་པ་སུ་བ།

༣༽ སན་ཏ་བིར་ལ་ཨ་པ་ཏི་གད་རྣ་མེ་ཚབ་ཏིལ་པུང་རྒྱམ་སེ་ཨི་ལམ་རི་རྟུར་པ་སུ་བབ།

༤༽ སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ད་རྣྜ་་སེ་ཏིག་ད་ཙུབ་ཙི།

༥༽ སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ཧྲ་མང་སེ་ཏིག་ཏིག་སྐྱུད་ལ་ཛི།

༦༽ སན་ཏ་བིར་བླ་མ་ཁའི་གྲོངས་ཛི།

༧༽ ཡང་སེ་ཐེ་རང་པ་མིད་ཏིག་ལ་ཏོ་ལ།

༨༽ ཁ་ཛི་པ་ཀུ་ནུ་ཧྲ་མང་དུ་གུ་སེ་སན་ཐ་བིར་བླ་མ་ཧྲ་མང་ལ་ཏིག་བཞེང་སུ་ལ།

༩༽ ཐེ་ལ་མའི་ཐེན་ཛ་ཛྙ་མེ་ག་ཏེ་སུ་ལ།

༡༠༽ སན་ཏ་བིར་ལ་ཨ་པ་ཐེན་ཨ་མ་ལ་ཚན་ཏིག་ཡིན་ན།

༼ག༽ བརྗོད་རིག་སྤྱི་བོ།

༡༽ སན་ཏ་བིར་གླ་མ་ཏཱ་མང་སེ་གཏམ་བ..............................ཆོས་བྲིས་པ་མྱུ་ལ།

༢༽ ཐེ་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན..............................ཡིན་ན།

༣༽ ཐེ་ལ་ཨ་མ་ལ་མིན..............................ཡིད་ན།

༤༽ སན་ཏ་བིར་ལ་ཨ་པ..............................སྐྱེ་བ་ཡིན་ན།

༥༽ ཐེ་ལ་མྱིང..............................མྱུ་པ།

༦༽ ཐེ་ལ་ཛོ..............................ཐེན..............................མྱུ་པ།

༧༽ ཐེ..............................དིང་ཀུ་ནུ་གྲོངས་ཛེ།

༨༽ དིང་དང་སིན..............................ཀུ་ནུ་སྐྱེ་བ་དིང་ཞེང་ཞེང་པ་མྱུ་ལ།

༡༠༽ ཐེ་ད་ནྡུ་སེ..............................ཚུབ་ཅི།

༼ང༽ སྒྲིགས་པ་ཚིག་བར་སྟོང་རི་བྲིས་གོ།

༡༽ སན་ཏ་བིར……………………ཡིན་ན། ༼ལམ་/ཏླམ་/ཏླ་མ་ཏ་མང་/ཏྲ་མང་༽

༢༽ ཡང་ལ་རིམས……………………ཡིན་ན། ༼རིམས་/རིམ་/ཁྲིམས་/ཁྲིམ་༽

༣༽ ཐེ་ད…………………………སེ་ཏིག་ལ་ཛོ། ༼རན་/ཏ་ད་ཏླ་༽

༤༽ ཐེ་ལ་སྲིང…………………………………སྲུ་པ། ༼གཉིས་/ཉི་/ཉྀ་༽

༥༽ སན་ཏ་བིར་ཏླ་མ་ཨི་ལམ་རི…………ཡིན་ན། ༼ཀ་པ་/སྐེ་བ་༽

༦༽ སྲས་བུ…………………………སྲུ་ཧོ་ཨི། ༼སྲས་བུ་སྲས་མོ་/ཞེ་བུ་ཏྭ་ཨི་༽

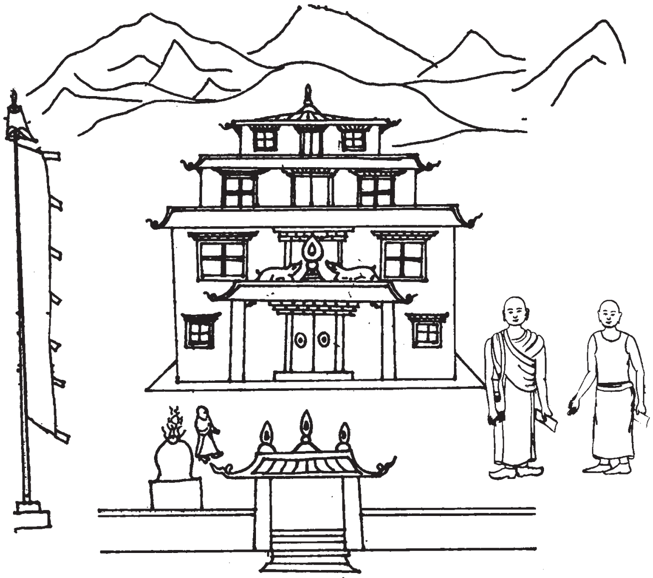
༧༽ ཐེ་ལ་ཨམ་ལ་མིན………………སླ་ཡླ་ཡིན་ན། ༼ད་ན་ཀི༄་/་ཀི་ཤ་ན་༽

༨༽ སན་ཏ་བིར་ཏླ་མ་སེ་སྐྱེ་བ་ཀིན་པ…………རི་ཡིན་ན། ༼ཏླ་མེ་ཚབ་རྫེ་པ་ཨི་ལམ་༽

༩༽ སན་ཏ་བིར་ཏླ་མ་བ་ཏླ་ཏླ་ཀིམ………ཡིན་ན། ༼ཏླ་མེ་ཚབ་དོལ་ལ་ཁ་ཨི་ལམ་རྫེ་པ་༽

༡༠༽ ཐེ་སེ་བྲིས་པ་དེབ…………………………སྲུ་ལ། ༼གི་ག་གསུམ་ལྦི་ལྦུ་༽

སྡུག་བསྔལ་ལ་སྐྱིད་གཏམ།



ཨ་ཇ་པ་རོགས་སེ་ལ་སི་ནམ།

ཕོ་རྣང་ཙ་པ་ལ་ཆེད་དུ་རི།

གོ་རྣང་ཀྱོན་པ་ལ་ཆེད་དུ་རི།

རྒྱལ་པོལ་གཏམ་ལསི་བྲ་ཧིོ་ང།

ཕྱུག་པ་ལ་གཏམ་ལ་སི་བྲ་ཧིོ་ང།

སྤྲང་པོ་ལ་གཏམ་ལ་སི་བྲ་ཧིོ་ང།

མི་ལ་ཀོལ་སེ་ལ་སི་ནམ།

ཁ་རང་ལ་སའི་ཧྲིག་ལ་སའི།

ཨ་ཛ་པ་སྨུག་བསྨལ་རི་ཕང་ཛིམ་ང་།

མང་རིན་བྲ་་ཛིམ་ང་གོ་ལ།

མི་ལ་ཡུལ་ས་ཞེང་པ་རི།

མི་ལ་ཕོ་ལ་ཞེང་པ་རི།

མང་རིན་བྲ་ཛིམ་ང་གོ་ལ།

དར་སེམས་ཚོར་ཛི་ང་གོ་ལ།

སངས་ཀྲུས་ལ་མོད་པ་ལ་ཧོ་ལ།

ཞོག་ཉེ་སེ་མར་མེད་འབུལ་ཧོ་ལ།

ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་སློབ་ཧྲོ་ལ།
རང་ལ་ཕོ་ལ་ཞིང་པ་རེ།
རང་ལན་ཡུལ་ས་ཞིང་པ་རེ།
ཡང་ལ་རྫོ་རྫོ་ཨ་ལེ་སེ།

ཡང་ལ་ན་ན་ཨ་ང་སེ།
མི་ཏ་བསྟན་པ་བེང་ཧྲོ་ལ།
ནང་གཏམ་ཡང་སེ་གོ་ཧྲོ་ལ།
བྲིས་པ་ཁྲིད་པ་སློབ་སི་ནམ།

ཡུལ་ས་ཏ་མཛེས་རྣ་ལ་པ་རེ།
མི་ལུས་ཏ་གོ་རྣ་ལ་པ་རེ།
མི་ཏ་ཤེས་རྣ་ལ་པ་རེ།
མཛེས་པ་རིག་པ་སློབ་ཧྲོལ།

༼ཀ༽ ཀའི་གནམ།

ཨ་ཛ་པ།	༼ན་རླམྲོ༽
རྟོགས།	༼སླ་ཐི༽
ལ་སི་ནམ།	༼ག་རེ་ར༽
རྒྱལ་པོ།	༼ནླ་ཛེ༽
གནམ་ལ་སི།	༼ཀུ་ར་ག་རེ་ར༽
ཙ་པ།	༼ཁླ་ཉུ༽
ཚེད་དུ།	༼ལླ་གི༽
ཕྱུག་པ།	༼སྭ་ཉི༽
སྤྱང་པོ།	༼ག་རིབ༽
སྡུག་བསྔལ།	༼དུ་ཁ༽
མི་ལ།	༼མན་ཆི་ཀོ༽
ཡུལ་ས།	༼ས་མཛ༽
མང་རིན།	༼ས་པ་ན་མཻ༽
དར་སེ།	༼ཨ་ཧྲི་ལོ༽

ཚོར་ཐིམ། ༼བི་ཏུ་ཧཧྟོ༽

ཀོ་ལ། ༼བཙ་ཙླ༽

ཞོག་ཉེ་སེ་། ༼བི་ཧ་ན་བེལ་ཀ༽

མར་མེད། ༼བཏ་ཏི༽

འབུལ་བ། ༼ཨ་ཀཙུ་ནུ༽

ཁྲིད་པ། ༼པཏ་ནུ༽

བྲིས་པ། ༼ལེཁ་ནུ༽

སློབ་ཧོ་ལ། ༼སེཀ་ནུ་པར་ཚ༽

མི་ཧ། ༼མན་ཚེ་ལའི༽

བསྟན་པ། ༼སླན་ནེ༽

རང་ལན། ༼ཨཕ་ནཻ༽

ནང་གཏམ། ༼བིཏྲི་ཀུ་ར༽

ཡང་སེ། ༼ཧ་མི་ལེ༽

གོ་ཧོ་ལ། ༼བུརྫ་ནུ་པར་ཚ༽

མཛེས་སྨ། ༼རམ་རོ༽

ལ་པ་རི། ༼གར་ནུ་ལའི༽

མི་ལུས་། ༼མ་ཉིཝ་ཀོ་ཐི་ཕན༽

༼ཁ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ ཁལ་སེ་ལ་སི་ནམ་རྒྱལ་པོ་ལ་གཏམ་ལ་སི་བྲིཛོ།

༢༽ ཏིག་ཙ་པ་ལ་ཆེད་ཏུ་རི།

༣༽ ཁལ་ལ་གཏམ་ལ་སི་བྲ་ཛོ།

༤༽ ཏིག་རི་བྲ་ཛོམ་ང་ཀོ་ལ།

༥༽ ཏིག་ཏ་ཛོམ་དར་སེམ།

༦༽ སངས་རྒྱས་ཏ་ཏིག་ལ་ཏོ་ལ།

༧༽ ཏིག་ལཏོ་ལ་ཞོ་ཉེ་སེ།

༨༽ ཏིག་སློབ་ཏོ་ལ།

༩༽ མི་ཡུལ་ཏ་ཏིག་་ལ་ཏོ་ལ།

༼ཀ༽ བར་སྟོང་རི་སྒྲི་གོ།

༡༽ ཨ་ཛ་པ……………………………………ལ་སི་རྣམ།

༢༽ རྒྱལ་པོ་ལ……………………………………བྲཛྀ་ང་།

༣༽ ཕྱུག་པ་ལ……………………………………བྲཛྀ་ང་།

༤༽ སྤྲང་པོ་ལ……………………………………བྲཛྀ་ང་།

༥༽ མི་ལ་ཀོལ……………………………………ནམས།

༦༽ ཨ་ཛ་པ……………………………………ལྷང་ཛྀ་ང་།

༧༽ མང་རིན……………………………………ང་ཀོ་ལ།

༨༽ དར་སེམས……………………………………ང་ཀོ་ལ།

༩༽ ཞོག་གཉེ་སེ་མར……………………………………ཏོ་ལ།

༡༠༽ ཁྲིད་པ……………………………………ཏོ་ལ།

༡༡༽ ཡང་ལ……………………………………ཨ་ལེ་སེ།

༡༢༽ མི་ཏ……………………………………ཏ་ཏོ་ལ།

སློབ་ཚན་དྲུག ༼༦༽

ཚེས་གྲངས། ༢༠༡༩།༧།༡༥

བཀའ་ཞུས།

དཀར་ཆག ནུབ་ཕྱོགས་ཟུར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞབས་འབྲས།

སྐུ་ཞབས་དགེ་རྒན་གཙོ་བོ།

ཤྲཱི་བྷཱ་ལ་བི་ཀཱ་ཤ་པྲ་བི

གོལ་ཅེ།

ཐོབ་ཐང་དམ་རི་དི་ལ་ཉེ་སེ་ཉེན་ཚང་མཐོ་པོ་སུ་ཁ་སི་ཅི་པ་སྨུ་ལ། ཚ་བ་ཁ་སི་ཙ་པ་རི་ཨ་ཁམ་པ་སྨུ་ལ། ཐེ་སེ་ལ་མ་ང་སློབ་གྲྭ་རི་ཁ་པ་རི་ཨ་ཁམ་ལའི། ང་ཏ་གསུམ་ར་དོན་ཏ་ནུ་པ་ལ་གྱུང་སེང་གཡ་ཪོ་བི་སི་ཙུ་བཀའ་ཞུས་དོན་སི་འདྲེན་ཞུ་པ་སྨུ་ལ། གཙོ་བོ་དགེ་རྒན་ལ་ཐེ་བཀའ་ཕབ།

འདྲེན་ཞུ།

འོད་ཟེར་རྡོ་མང་།

འཛིན་གྲྭ་ལྔ།

༼ཀ༽ ཀའི་གཏམ།

གུང་སེང་……………………………………………ཤི་ད།

སྐུ་ཞབས……………………………………………ཨླ་ད་རྐ་ཡ།

གཙོ་བོ……………………………………………པྲ་སྨུག།

གྲོ……………………………………………སླ་ཤི།

ཚ་བ……………………………………………ཧླ་རོ།

བཀའ་བྲིས……………………………………………ཅེ་ཁི།

བཀའ་ཤེབ……………………………………………ཨླ་རྡོ།

འདྲེན་ཞུ……………………………………………ཉི་བེ་དཀ།

༼ཁ༽ གཏམ་དོ་གོ།

༡༽ ཁལ་སེ་བཀའ་བྲིས་ཇི།

༢༽ ཏིག་ལ་ཆེད་དུ་རི་བཀའ་བྲིས་ཇི།

༣༽ བཀའ་བྲིས་ཁལ་སེ་བྲིས་པ་ཡིན་ན།

༤༽ སློབ་གྲྭ་རི་ཁ་ལ་ཨ་ཁ་ལའི།

༥༽ གུང་སེང་གཡ་ཅོ་བེ་སི་ཁལ་སེ་དྲེན་ཞུ་ཇི།

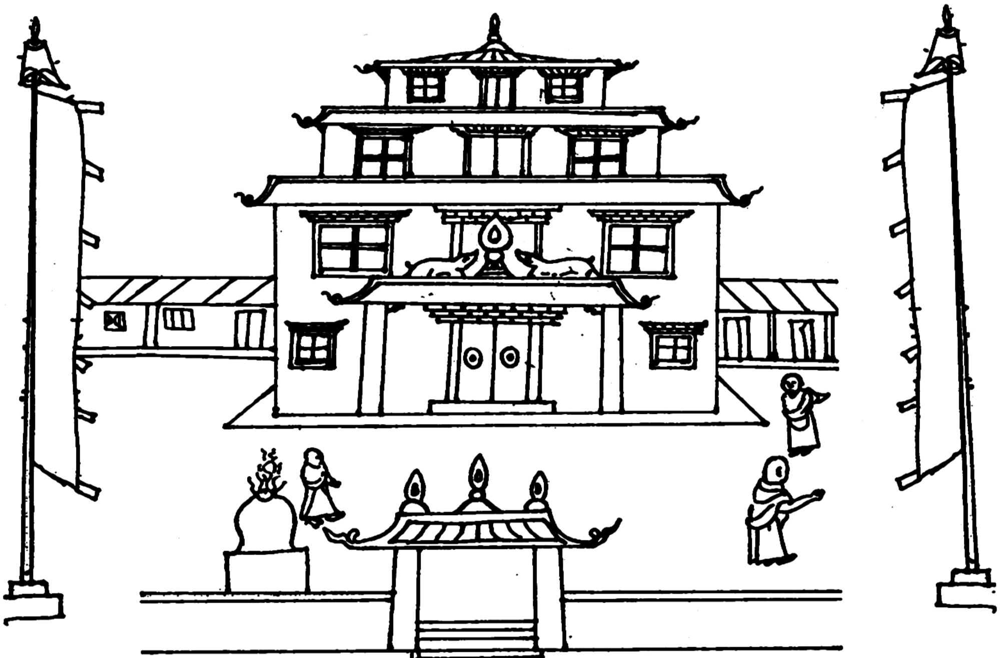
(ག) དེ་ལ་ཚིག་ལ་མིང་ཚིག་བཟོ་གོ།

གཏམ་རི།	ཏི་ལ།	ཉེ་སེ།
ཚོ་བ།	གསུམ་ར།	ཁ་པ་རི།
བཀའ་ཁྲིས།	འདྲེན་ཞུ།	གུང་སེང་།

མཆོད་པ།

ནང་པ་ཆོས་བསྟན་པ་ཡང་རྟ་མང་ཡིན་ན། མཆོད་པ་ཁང་ཟེན་དགོན་པ་རི་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཆུ་སྤྲོས་སླ་དུ་གུ་འབུལ་སུ་ལ། ཉི༡་མཆོད་པ་ཏང་སེ་ཡང་ལ་ལུས་ཏ་ཤེས་ན་ལ་སུ་ལ།ཡངསེ་ཙུ་རང་ལ་སི་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཆུ་ག་སྣང་གསལ་མེན་ཏོག་བདུག་སྤྲོས་ཟེན་ཏོར་མོ་དུ་གུ་འབུལ་ཏོ་སུ་ལ། ཙུ་རང་ལ་སི་སངས་རྒྱས་ཏ་འབུལ་སམས། ཡང་སེ་ལ་པ་སྡིག་པ་སྒྲིབ་ལ་བར་ཆད་གསལ་སུ་ལ། སྔོན་རི་ཐན་པ་ཆུ་ཞལ་ཤེལ་པ་རི་ཟེན་ཐུང་པ་རི་ཡིན་ན། གཉིས་པ་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཐན་པ་ཆུ་ཕྱག་ཟེན་རྐང་ཤེལ་པ་རི་ཡིན་ན། གསུམ་པ་མཆོད་པ་ཏང་རི་

མེན་ཏོག་མགྲོན་པོ་བསྟན་པའི་ཐན་སྨུ་ལ། ཀླི་པ་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཐན་པ་སྤྱོས་སེམས་ཏ་ཏང་ནལ་པ་རི་ཐན་སྨུ་ལ། ལྔ་པ་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཐན་པ་མར་མེ་ཡེད་ཤེས་འོད་ཟེར་ཐོབ་ནལ་པ་རི་ཐན་སྨུ་ལ། དྲུག་པ་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཐན་པ་ཆུ་ཞལ་ཐེན་ནེ་ཛང་ཤེལ་པ་རི་ཐན་སྨུ་ལ། ནིཤ་པ་མཆོད་པ་ཏང་རི་ཐན་པ་ཏོར་མོ་མགྲོན་པོ་དུ་གུ་ཏ་ཟས་པ་ཡིན་ན། བླ་མ་སེ་ཆོས་ལ་གཏམ་སེ་མཆོད་ཡོན། ཞབས་བསིལ།་མེ་ཏོག།བདུག་སྤྱོས།མར་མེ་།དྲི་ཆབ། ཞལ་ཟས།གསུང་སྨུ་ལ། ཙོ་རང་ལ་སི་ཞོག་རི་མཆོད་པ་འབུལ་སམ་སངས་རྒྱས་ཏང་སྨུ་ལ། མཆོད་པ་ཏང་རི་མཆོད་པ་འབུལ་མ། སངས་རྒྱས་ཏ་དྲནསི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ནམོ་རཏྣ་ཏྲ་ར་ཡེ། ནམོ་མཉྫུ་ཤྲཱི་ཡེ། ནམོ་སྲུ་ཤྲཱི་ཡེ། སྲི་ཤྲཱི་ཡེ་ནམོ་ཨུཏྟམ་ཤྲཱི་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ། གསུང་སི་གསུམ་རེམ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་ལ་ཏོ་སྨུ་ལ།



༼ཀ༽ ཀའི་གཏམ།

མཆོད་པ་ཁང་།	༼དེའུ་ཏ་རཁ་པྲ་ནི་ཙ་ཧྲའུ་ནེ་ཀ་ཙོ་ནྲ༽
མཆོད་པ་ཏང་རི།	༼པ་ནི་ཙ་ཧྲཨུ་ནེ༽
སློན་རི།	༼ཨགླུ་ཧྲི༽
གཉིས་པ།	༼དོ་སྲོ༽
གསུམ་པ།	༼ཏེ་སྲོ༽

༼ཁ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ ཏིག་ཏ་ནང་པ་ཆོས་བི་སྨུ་ལ།

༢༽ མཆོད་པ་ཏང་རི་ཏིག་ལ་སྨུ་ལ།

༣༽ སློན་རི་ཐན་མཆོད་ཏང་ཏ་ཏིག་བི་སྨུ་ལ།

༤༽ གཉིས་མཆོད་ཏང་རི་ཐནཔ་ཆུ་ཏ་ཏིག་བི་སྨུ་ལ།

༥༽ ཀླི་མཆོད་པ་ལ་ཆུ་ཏ་ཏིག་པང་སྨུ་ལ།

༦༽ མར་མེ་ཁ་ཐཻ་པ་ཏང་རི་ཐན་སྨུ་ལ།

༧༽ ཁ་ཐཻ་པ་མཆོད་པའི་ཏོར་མོ་ཐན་སྨུ་ལ།

༨༽ ན་མོ་རཏྣ་ཏྲ་ར་ཡེ་བི་སི་ཏིག་ལ་སྨུ་ལ།

༼ག༽ བར་སྟོང་རི་བྲིས་ཤོག།

༡༽ ནང་པ་ཆོས་བསྟན………………………………………………………མང་ཡིན་ན།

༢༽ དགོན་པ་ལ་མཆོད་པ་ཏང……………………………………………འབྲུལ་སྨུ་ལ།

༣༽ ཡང་སེ་ལ་པ་སྤྱིག་པ…………………………………………………གསལ་སྨུ་ལ།

༤༽ སྤོན་རི………………………………………………………………ཐུང་པ་རི།

༥༽ ལྷ་མཆོད་པ་རི་ཐན་པ…………………………………………ལ་རི་ཐན་སྨུ་ལ།

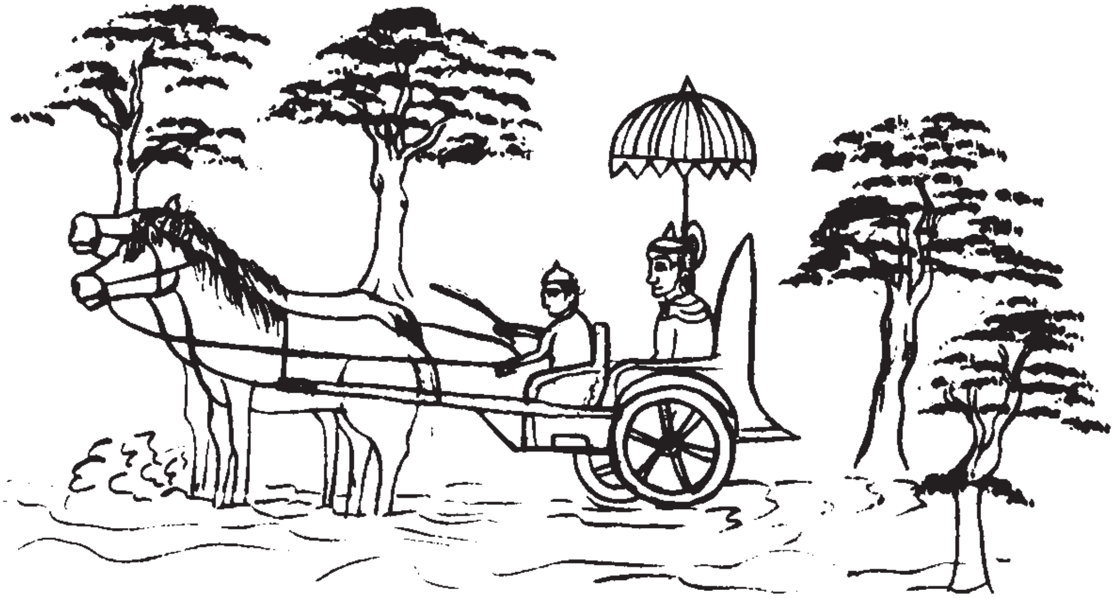
༦༽ ཉིཤ་མཆོད་པ……………………………………དྲོ་པ་དུ་གུ་ཏ་ཟས་པ་ཡིན་ན།

༧༽ བླ་མ་ལ་ཆོས་ལ་གཏམ་སེ་མཆོད་ཡོན………………ཞལས་ཞས་སུང་སྨུ་ལ།

༨༽ ཙུ་རང་ལ་སི……………………………………………སངས་རྒྱས་ཏང་སྨུ་ལ།

༩༽ ན་མོ་རཏྣ་ཏྲ་ཡེ…………………………………ཏླ་བི་སི་ཕྱུག་འཚལ་ལོ་ལ་ཏོ་ལ།

ན་མོ་བུདྡྷ།



སྔོན་མ་བསྐལ་པ་དང་པོ་དུས་ལ་གནམ་ཡིན་ན། ཀཱ་ཤྱི་ཁྲོང་ཁང་ལ་ཡུལ་ས་རི་མཐུ་ར་ཐི་པི་
པ་རྒྱལ་པོ་སྲུ་པ། ཐེ་རྒྱལ་པོ་ལ་ཛ་གསུམ་སྲུ་པ། རྒྱལ་པོ་ལ་ཛ་ཅང་པ་མཐུ་ས་ཏྭ་རྒྱལ་སྲས་
ཛ་ཛ་ཉེན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྲུ་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཏ་རང་ལྷུན་ཛ་རྫེ་མེ་
རང་ལ་སི་དྲན་སྲུ་པ། དོག་ནུན་རྒྱལ་སྲས་དུ་གུ་རི་རི་ཕེབས་སྲུ་པ། རྒྱལ་སྲས་དུ་གུ་ཏི་རེ་
རི་བསྐོར་པ་རི་ཕེབས་བཞུགས་སྲུ་པ། ཐེ་རི་རི་བསྐོར་པ་དུས་རི་སྡུག་སྨྲ་སེ་ཙ་ཨ་སྒྲུང་ན་
ཤི་དམ་པ་དུས་རི།བྱང་ཆུབ་སེམས་སྲུ་པ། ཅང་པ་རྒྱལ་སྲས་སེ་རྡོ་རྡོ་གཉིས་ལ་མིག་ཀེར

མར་ལ་སི་རང་ལན་ལུས་ལ་ལེབ་པ་ཀྐུཾ་ཡིན་སི་ཚོར་ན་ལ་ཐི། རང་ལན་ལུས་ལ་ཤ་ཟེན་ཀྐུ་ཡིན་སི་སྣག་ཟྨ་ཟྨ་ཏ་སོ་ན་ལ་ཐི། ཅང་པ་རྒྱལ་སྲས་ལ་ཇོ་ཇོ་གཉིས་སེ་ཨ་ལེ་ཏ་མའི་ཐི། སྣག་སླ་སླ་ཏ་རང་ལ་ཀྐུ་ཐན་ཤ་ཡིན་སི་དྲོང་ཐིམ། ཟེ་རང་པ་མྲང་མ་མི་ཇོ་ཇོ་གཉིས་ལ་ནན་སྦུག་བསྡོལ་ཏ་ཐི། རི་རྒྱམ་སེ་ཇོ་ཇོ་གཉིས་ནུན་ཨེའི་སི་ཁ་ཐི། དིམ་རི་ཁ་སི་ཨ་པ་ཨ་མ་ཟེན་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་རྒྱལ་མའི་མ་དུ་གུ་ཏ་སྦུག་བསྡོལ་ལ་གཏམ་ཐའི་ལ་ཐི།

༼ཀ༽ ཀའི་གཏམ།

༡༽	སྟོན་མ།	༼ཨུཧི་ལོ༽
༢༽	དང་པོ།	༼པཧི་ལོ༽
༣༽	དུས་ལ།	༼ས་མ་ཡ་ཀོ༽
༤༽	རྫོང་ཁང་།	༼ཛིལ་ལཱ༽
༥༽	མཧཱ་ར་ཐི།	༼མཧཱ་ར་ཛ༽
༦༽	ཅང་པ།	༼ཀཱན་ཚོ༽
༧༽	རང་ལ།	༼ཨཱཔ་ནོ༽
༨༽	རྒྱལ་སྲས།	༼རཛ་ཀུ་མར༽
༩༽	རི་རི།	༼ཛང་གལ་མཱ༽
༡༠༽	བསྐོར་བ།	༼གྷུམ་ནུ༽
༡༡༽	སྟག་ཤ་ཤ།	༼བཱགྷ་ཀོ་མཱ་སུ༽
༡༢༽	ཟ་ཨ་སྦྲང་ན།	༼ཁ་ནུ་ན་པཱ་ཡེ་ར༽
༡༣༽	ཤི་དམ་པ།	༼མར་ནུ་ལ་གེ་ཀོ༽
༡༤༽	རྫོ་རྫོ་གཉིས།	༼དུཨི་ཛ་ན་དཱཨི༽

༡༥༽ ཀེ་ར་མར།	༼ཨེ་ཏ་ཨུ་ཏ༽
༡༦༽ ལ་སི།	༼ག་རེ་ར༽
༡༧༽ ལུས་ལ།	༼ས་རིར་གོ༽
༡༨༽ ཤ་ཟེན་ཀ།	༼རཀཏ་ར་མླ་སུ༽
༡༩༽ པིན་སི།	༼དི་ཡ་ར༽
༢༠༽ དྲོང་ཛིམ།	༼མ་རེ་ཚ༽
༢༡༽ ཐའི་ན།	༼སུ་ནའུ་ནུ༽
༢༢༽ རྒྱལ་མའི་མ།	༼རཛ་པ་རི་ཤར༽
༢༣༽ རིང་བསྲེལ།	༼ཨསྠི་ཧླ་ཏུ༽
༢༤༽ ཕུང་ལ་སི།	༼ཛམ་མ་ག་རེ་ར༽

༼ཁ༽ ཚབ་སྒྲིགས་ན་ལའུ།

བྱང་ཆུབ་སེམས།	དཀའ་སྡུག།
སྡུག་བསྡལ།	གླེ་ལ་ཁྲིམས།
རྒྱལ་ཁྲིམས།	ཡར་རྡོན་བི་མ་ཛ་ཛ།
སྤུང་པ།	ཛ་པ་སེམས།
ཡུལ་ས།	རྣམ་ས།

༼ག༽ གཏམ་ཏོ་གོ།

༡༽ ཙུ་གའི་མ་ལ་གཏམ་ཡིན་ན།

༢༽ ཀླདྡི་ཛོང་ཁང་རི་ཁ་ལ་སྨུ་པ།

༣༽ རྒྱལ་པོ་ལ་ཇོ་ག་ཏེ་སྨུ་པ།

༤༽ ཁ་ཙི་པ་རྒྱལ་སྲས་སེ་སྟུག་རྨ་རྨ་ཏ་རང་ལ་ལུས་ལ་ཀ་པིན་ཨེ།

༥༽ རི་རི་བསྐྱོར་སིཆལ་སྲས་སེ་པ་དུས་རི་ཏིག་སྲང་ཨེ།

༦༽ རྒྱལ་སྲས་སེ་ཇོ་ཇོ་གཉིས་ཏ་ཏིག་ལ་ཨེ།

༧༽ ཐེ་གཏམ་ཐའི་མ་ཨ་པ་ཨ་མ་ཐེན་རྒྱལ་མའི་མད་ཏིག་ཏ་ཨེ།

༨༽ སྨུ་སྐྱུམ་སེ་ཏིག་ཐའི་ཨེ།

༩༽ རྒྱལ་སྲས་ལ་རུས་ཏ་ཕུང་ལ་སི་ཏིག་ལ་ཨེ།

༡༠༽ རྒྱལ་ཁྲིམས་རི་ཏིག་ཏ་ཨེ།

༼ག༽ བར་སྟོང་རི་སྦྲི་གོ།

༡༽ སྤོན་མ………………………………………………གཏམ་ཡིན་ན།

༢༽ ཀླུ་སྒྲི་ཛོང་ཁང…………………………………སྨུ་ལ།

༣༽ ཐེ་རྒྱལ……………………………………………གསུམ་སྨུ་ལ།

༤༽ སྣག་ཚ་ཚ…………………………………………………བིན་ཇི།

༥༽ རྒྱལ་ཁྲིམས་རི………………………………………ཏ་ཇི།

༦༽ ཤི་དམ་པ་དུས་རི………………………………མ་ཏ་ལེབ་པ་ཀ་པིན་ཇི།

༧༽ དོག་ནུན་རྒྱལ……………………………གུ་རི་རི་ཕེབས་སྨུ་པ།

༨༽ ཨ་ལེ་སེ་རང་ལན་ལེབ་པ……………………………པིན་སི་དྲོང་ཇི།

༩༽ རུས་ཕུང་ལ་སི………………………………………བཞེང་ཇི།

ཚེས་གྲངས།༢༠༡༩·༡·༧༡

བཀའ་ཁྲིས།

དྲིན་ཆེན་

ཛོ་ཛོ་ལྷ་བ་ཇ་མང་།

ཏི་ནི་ལ་ཀུ་ནུ་དོན་ཡང་ལ་ཨ་པ་ཨ་མ་ཐེན་གོ་ལ་མའི་མ་དུ་གུ་ཏ་ཛ་པ་ཁམ་བན་སུ་ལ། ཐེ་ཀྲམ་སེ་ཕིཏ་ཁ་པ་བཀའ་ཁྲིས་༢༠༡༩·༡·༧༡·ཀུ་ནུ་གཡང་ཛི། བཀའ་ཁྲིས་ཙོང་སི་ངའི་ཡང་ལ་དོག་ཏན་ཐའི་ན་ལ་སི་ཕིན་ཛི། ཐེ་རི་རང་ཏ་ཛུ་པ་ཁམ་བན་ཅིམ་བི་པ་བཀའ་ཁྲིས་ན་གཡང་མ་མི་དོག་ནུན་ཏང་ཛི། ང་ཁྲིད་པ་ཁྲིས་པ་རི་སློབ་གྲྭ་ལྷུན་དང་པོ་ཏ་པ་སུ་ལ། ང་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ་དགེ་རྒན་དུ་གུ་ལྷ་ནན་ཏང་པ་སུ་ལ། ཡང་ལ་ཆེད་དུ་རི་ཏི་གའི་སྡུག་བསྡུལ་ལྷ་ཨ་དོ། ཙུ་རི་ཏི་ནི་ལ་ཀུ་ནུ་དོན་ཏ་དོག་ཏན། ཛ་པ་ཁམ་པ་སུ་ལ། སྐོར་སེ་ལོ་ཚར་རི་དོ་ཁ་ལ་ཏ་ལ་བི་སི་ཀྲམ་སྦྲུ་སི་ཅི་པ་སུ་པ། ཙང་ཐེན་གོ་ལ་དུ་གུ་ལ་ཆེད་དུ་རི་ལྷ་ན་སྡུག་བསྡུལ་ད་ལའུ།ཨ་པ་ཐེན་ཨ་མ་སེ་ཛ་ན་ལ་སི་ཅ་བན་སུ་ལ། ལ་ནན་གཏམ་བཀའ་ཁྲིས་རི་ཏིག་ཁྲིས་སའི།ཨེ་ནུན་ཞེས་པ་གོ་པ་སུ་ལ། ཙུ་གཏམ་ཏ་ཙུ་རིན་དྲུང་ཅི་ལགས་སོ་ཕྱུག་འཕྱུལ་ལ།

ཨ་ལོ།

འོད་ཟེར་ཇ་མང་།

བཀའ་གླིང་ཨུ་མ་བི་ནྟ་མེ་ཚབ།

དོ་རམ་བ།

ཕིད་པ

མིན : འོད་ཟེར་རྟ་མང་།

ཚེ་གླུ་ཏླ : དོ་རམ་སྦ་ རམ་མེ་ཚཔ།

གཡང་པ

མིན : ཟླ་བརྟ་མང་།

ཚེ་གླུ་ཏླ: གཡམ་བྲུ

ཀ ཀའི་གཏམ།

བཀའ་འབྲིས……………………ཏྟི་ཚི།

ཏྲིན་ཆེན……………………གྲི་པླ་ལྱུ།

ཏང་ཛཱི……………………ཁྲུ་སི་ཐྲ་ཡོ།

ཙུ་སྐྱོར་སེ……………………ཡས་པླ་ལི།

དོ་ཁ་ལ……………………ཨླའི་པུག་ཚུ།

ཞེས་པ་གོ་པ……………………ཏློན་ནེ་བཛོན།

༼ཁ༽ སྦྱོང་ཚན།

༡༽ ཁ་ལ་ཏི་ནི་ལ་ཀུ་ནུ་དོ་ཁམ་བན་མུ་ལ།

༢༽ ཁལ་སེ་ཀོ་ལ་དུ་གུ་ཛུ་ ་པ་ཁམ་བན་མུ་ལ་བི་ཨི།

༣༽ བཀའ་བྲིས་གཡང་མ་ཁ་ལ་ཧང་ཨི།

༤༽ ཁ་ལ་སློབ་གྲྭ་རི་དང་པོ་ཧ་ཨིམ།

༥༽ སློབ་གྲྭ་ལ་ཁ་ལ་ཧང་ཨི།

༦༽ ཁལ་ལ་ཚེད་དུ་རི་སྡུག་བསྡུལ་ཨ་ལཙུ་བི་ཨི།

༧༽ ཏི་ནི་ལ་ཀུ་ནུ་ ་དོ་ན་ཏིག་མུ་ལ་བི་ཨི།

༨༽ ལོ་ཚར་རི་ཁ་ལ་དོ་ཁ་ལ་བི་ཨི།

༩༽ བཀའ་བྲིས་དོ་ཁ་མ་ཏིག་ཧ་ཨི།

༡༠༽ ཤེས་པ་གོ་པ་མུ་ལ་བི་སི་ཁལ་ཧ་བི་ཨི།

༡༡༽ ཏིག་ཧྲུང་པ་བི་ཨི།

༼ག༽ བར་སྟོང་རེ་བྲིས་གོ།

༡༽ ཨ་པ·································ཀོ་ལ་ མའི་མ་དུ་གྱུ་ཏ་ཇྫེ་པ་ཁམ་བན་སྨུ་ལ།

༢༽ ཐེ་ཀྲུམ་སེ་པིཏ་ཁ་པ་ བཀའ···ནུ་གཡང་ཛཻ།

༣༽ བཀའ་བྲིས་གཡང་མ··ཏང་ཛཻ།

༤༽ ང་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ··ལ་ནན་ཏང་སྨུ་ལ།

༥༽ ཡང་ལ་ཆེད་དུ་རི··ལ་ཨ་དོ།

༦༽ ཙུ་རི་ཏི་ནི་ལ་ཀུ་ནུ······································ཛ་པ་ཁམ་པན་སྨུ་ལ།

༧༽ ཙང་ཐེན་ཀོ་ལ·····························ཆེད་དུ་རི····················ད་ལྟུ།

༨༽ ལ་ནན་ གཏམ་བཀའ··བྲིས་སའི།

༼ང༽ ཙུ་པལ་ཆོལ་ལོ་ཚར་རི་ ཨེ་སེ་ཏིག་ཏིག་ལ་ཛཻ་ཐེ་ལ་སྐོར་རི་ ཨེ་ལ་རགོས་ད་ཡི་གེ་ གཞི་འབྲི་གོ།

བིཤ་ནུ་ཀུ་མར་ཝའི་བ་ཏ་མང་ལ་རྣམ་ཐར། ༼པཱ་རི་ཛཱཏ༽

བིཤ་ནུ་ཀུ་མ་རི་ཝའི་བ་ཏ་མང་ ༼པཱ་རི་ཛཱཏ༽ ༡༩༩༤་ནག་ཟླ་བ་རི་རྡོ་རྗེ་གླིང་རི་སྐྱེ་བ་སྨུ་བ། ཐེ་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཀེ་ཨེན་ཝའི་བ་ཏ་མང་སྨུ་བ། ཨ་པ་སེ་ཨེམ་ཆི་སྐྱོད་ལ་སྨུ་པ། ཨ་མ་ལ་མཚན་ཨ་མིཏ་མོག་ཏན་ཏ་མང་སྨུ་བ། ཛ་ཛེ་སྨུ་མན་ཨ་མ་དྲོང་ཇི། ༢༠༡༡་དིང་རི་ནེ་པལ་རི་ ཕང་ཇི།འཇིན་གྲྭ་བཅུ་ལྔ་དོན་པསྐ་ཀ་ལེཛ་རི་ཁྲིད་ཇི། ལྷ་ནན་དགེ་འདུན་རི་རོགས་དོ་སི་སྐྱོད་ལ་ཇི། ཚུ་ཡུལ་ས་ལ་རང་དབང་ལྷ་ཆེད་དུ་རི་ལ་ནན་དོ་གྲོལ་རི་བྲ་ཇི། ནེ་པལི་ལ་རྩོམ་རི་གཙུག་གེ་གི་ནོར་བུ་ལ་གཟུག་གིན། ཤེ་རིཤ་ལ་མེ་ཏོག་བི་པ་རྩོམ་ཡིག་སེ་ཐེ་ཏ་ཏོར་ཐི་ཇི། ཚུ་ཐེ་སེ་བྲིས་པ་རྩོམ་ཡིག། རྒྱལ་

སྤྱི་ལ་སྐད་རིགས་རི་ནོན་བྲིས་པ་སྨུ་ལ། ཨ་མེ་རི་ཀ་ལ་མེ་རི་ལེན་ཊ་གཡ་ནི་བབར་སི་ཏེ་རི་སློབ་ཕྲུག་དུ་གྱུ་སེ་ཁྲིད་པ་སྨུ་ལ།ཧྥ་མང་ཨ་མ་ལ་སྐྱུ་རི་ཙྭུ་རང་པ་ཁྭ་མེ་ལ་སྐྱེ་བ་གིན་ཛིམ། ཡང་སེ་ཙྭུ་རང་པ་གཏམ་ཨ་གོ་ནན་ཅི་པ་སྨུ་ལ། ཙྭུ་རང་པ་མཁས་པ་མི་དོ་ལ་བི་སི་ཁ་ལའི་ལ་སེམས་རིཨ་རེ་པ་སྨུ་པ། པླ་རི་ཛླཏ་ལ་མིན་སེ་འཛམ་བུ་གླིང་འཁོར་རི་ཤིས་ན་ལ་ཛི། ཡང་ཧྥ་མང་ལ་མིན་ཏ་ཏོརདོ་ན་ལ་ཛི། ༢༠༥༠་དིང་ལ་ནག་ཟླ་བ་ཚོས་པ་ལྷུ་རི་འཛམ་བུ་གླིང་ཏ་ཏ་སི་ཤི་ཡུལ་རི་ཕེབས་ཞུ་ཛི།

(ཀ) ཀའི་གཏམ།

རྡོ་རྗེ་གླིང……………………………………དར་ཛི་གླིང་།

ཨེམ་ཆི……………………………………ཊག་ཏར།

རྫོང་ཛི……………………………………མ་ཇྲོ།

དགེ་འདུན……………………………………སཏྭ།

རང་དབང……………………………………སྒྲོ་ཏཊ།

ངོ་གྲོལ……………………………………ཨླན་དོ་ལན།

རྩོམ་ཡིག .... སླ་ཧི་ཙ།

རྒྱལ་སྤྱི .... བི་དེ་ཤི།

འཛམ་བུ་གླིང་འཁོར .... ཨནྟྲཱི

ཞི་ཡུལ .... ཤཱནྟི་མི།

ཚོས་པ .... ཧི་དི།

༼ཁ༽ གཏམ་དོ་གོ།

༡༽ ཐི྅་ཀུ་མ་རི་ལྷའི་བ་ཧ་མང་ཁའི་རི་སྐྱེ་བ་སུ་བ།

༢༽ ཐེ་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཧིག་སུ་བ།

༣༽ ཨ་མ་ལ་མཚན་ཧིག་སུ་བ།

༤༽ ཨ་པ་སེ་ཧིག་སྒྲུད་ལ་སུ་ལ།

༥༽ འཛཻན་གླ་བཙུ་ལྷུ་དོན་ཁའི་རི་ཁྲད་ཛཻ།

༦༽ རང་དབང་ལ་ཆེད་དུ་རི་ཧིག་ལ་ཛཻ།

༧༽ ཛོ་གྲོལ་རི་ཁ་ལ་བྲ་ཛཻ།

༨༽ རྒྱལ་སྤྱི་ལ་སྐད་རིགས་རི་ཧི་ག་བྲི་པ་སུ་ལ།

༩༽ ཁ་ཛཻ་པདིང་རི་སྐྱེ་བ་ཀིན་ཛཻ།

༼ག༽ བར་སྟོང་བྲི་གོ།

༡། ཐིཊ་ཀུ་མར་ཕྱའི་བ་རྡུ་མང……………………སྐྲེ་བ་སྨུ་བ།

༢། དེ་ལ་ཨཔ་ལ……………………རྡུ་མང་སྨུ་བ།

༣། ཨ་པ་སེ……………………སྒྲུད་ལ་སྨུ་ལ།

༤། འཛིན་གྲྭ་བཅུ……………………རི་ཁྲུད་ཛི།

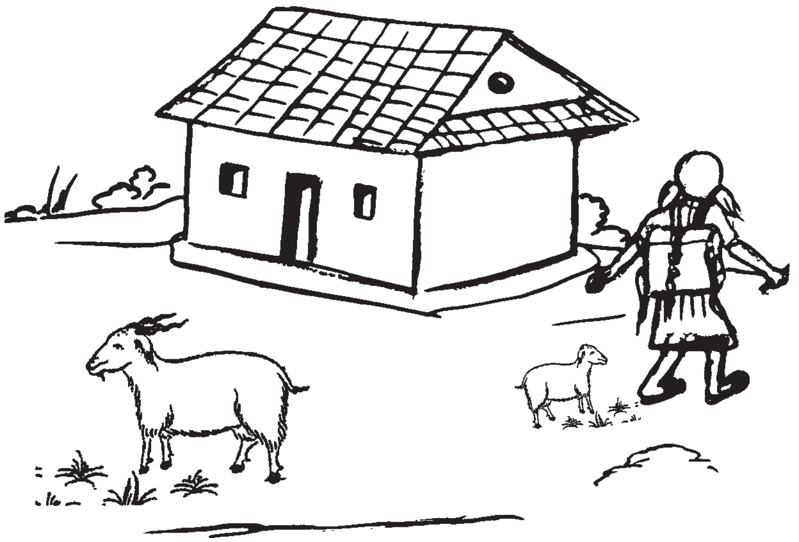
༥། ཙུ་ཡུལ་ས་ལ་ནང་དབང་ལ་ཆེད་དུ……………………བྲཛི།

༦། ཀྲུལ་སྤྲི་ལ་སྐད་རིགས……………………སྨུ་ལ།

༧། ཡང་སེ་ཙུ་རང་པ་གཏམ……………………པ་སྨུ་ལ།

༧། པ་རི་ཛྟ་ལ་མིན་ཤེས……………………ཤེས་ན་ལཛི

སྒྲོལ་མ་ཐེན་ར་ལ་ཀོ་ལ།



སྔོན་མ་དང་པོ་དུས་རི་ཨེ་ཁར་གིག་རྣམ་ས་གིག་སྡུ་པ། ཐེ་རྣམ་ས་རི་ཨ་མ་ཐེ་ན་རྫེ་མེ་གིག་ཅི་སྡུ་པ། རྫེ་མེ་ལ་མིན་སྒྲོལ་མ་སྡུ་པ། ཁུའི་ཨ་མ་སེ་ར་རྨ་རྨ་གིག་ནའ་སི་ཅི་སྡུ་པ། ཏི་ར་ལ་ཀུ་ནུ་ཐེ་ར་རྨ་རྨ་སེ་ར་ལ་ཀོ་ལ་གིག་ན་ཛོམ། ར་ལ་ཀོ་ལ་རེ་དང་སེན་མཁེ་པ་ཏ་པན་ཁ་ཛི། ཐེ་ལ་དིམ་རི་སྒྲོལ་མ་ཐེན་ར་ལ་ཀོ་ལ་ཏང་སི་ཏང་སི་ཀླུང་སི་ཅི་སྡུ་པ། ཙུ་རང་ལ་སེན་ཐེ་གཉིས་ལན་ཉེན་ཐུམ་བན་ནེ་ཛི། སྒྲོལ་མ་སློབ་གྲྭ་རི་ནེ་པ་དུས་རི་ར་ལ་ཀོ་ལ་ཐེ་ཐེན་པྲ་ནེ་པ་མའི་སྡུ་པ། ར་ལ་ཀོ་ལ་ལ་མིག་ཀེར་མར་ལ་སི་སྒྲོལ་མ་སློབ་གྲྭ་རི་ནེ་པ་ལ་སྡུ་པ། ཐེ་རང་ལ་སེན་ལྷ་ནན་ཉེན་ཐུམ་ཛི། ར་ལ་ཀོ་ལ་རེ་དང་སེན་མཁེ་པ་ཏ་པན་ཁ་ཛི། ཏི་ར་ཀུ་ནུ་ལ་

གནམ་ཡིན་ན། སྒྲོལ་མ་སློབ་གྲྭ་རི་ནི་པ་དུས་རི། འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཏ་ར་གཏོར་པིན་པ་རི་དགོན་གཉེར་མི་གིག་རལ་ཀོ་ལ་མའི་པ་རི་ཁ་ཛིམ། ཨམ་སེ་ར་གཏོར་ལ་པམི་ཏ་ཙུང་སི་པིན་ཛིམ། སྒྲོལ་མ་སློབ་གྲྭ་རྒྱམ་སེ་ཨེའི་སི་ཁ་པ་དུས་རི་རལ་ཀོ་ལ་ཨ་མྲང་ལའི། རལ་ཀོ་ལ་ཏ་ཨ་མྲང་མ་མི་སྒྲོལ་མ་སེ་ཨ་མ་ཏ་ཉོད་ཛི། ཨ་མ་སེ་ར་གཏོར་ལ་པ་མི་ཏ་ཙུང་སི་པིན་ཛི་བི་ཛི། ཐེ་གནམ་ཐའི་མ་ཉེན་ཚེ་སྒྲོལ་མ་ཀྲ་་པ་ཚོང་པ་ལ་ཛི། ངལ་ར་ཏ་གཏོར་ལ་པ་རི་ཨ་མྱུང་བི་

སི་ལྷ་ནན་སྡུག་བསྡུལ་ལ་ཛི། ཐེ་མི་ལ་དིམ་རི་ནི་སི་ཊང་ག་ཨེའི་སི་རལ་ཀོ་ལ་དེ་སི་བ་པ་བི་སི་ནི་པ་དུས་རི། དགོན་གཉེར་སེ་ཕང་གླི་ཁི་སི་ཐོ་བོ་རི་མཆོན་ཕོར་་སི་ར་གཏོར་པིན་པ་རི་ཚེའི་ཛིམ། སྒྲོལ་མ་སེ་ཙུ་རང་པ་ཏི་གའི་ཨ་ཤེས་པ་སེམས་ཅན་དུ་གུ་ཏ་དཀའ་སྡུག་པིན

པ་སྦྲང་མ་མི་ཀྲ་པ་ཚོང་པ་ལ་ཨིན། རལ་ཀོ་ལ་སེ་སྒྲོལ་མ་སྦྲང་མ་མི་ཉེ་པ་ཚོང་པ་ལ་ཨིན།ར་ལ་ཀོ་ལ་ལ་དམ་རི་ཉི་སི་ཅི་ཨིན། ཨེ་ཉི་དུ་གུ་སེ་ང་ཏ་ཙུ་རིན་བསད་གོ་ཙུ་རང་པ་ཏི་གའི་ཨ་ཤེས་པ་རྐང་བཞིཔ་ཏ་གཏོར་ཕིན་པ་རི་ཨ་སྨུང་བི་ཨིན། ཙུ་རང་པ་སྦྲང་མ་ར་གཏོར་ཕིན་པ་མི་དུ་གུ་ལ་སེམས་རི་ཁཏ་པ་ཁཏ་པ་ཏ་ཨིན། འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཏ་ཀ་འབུལ་པ་མི་དུ་གུ་སེ་སྒྲོལ་མ་ཏ་ཙུ་རང་ཨ་ལའུ་བི་སི་ཞམ་ཨིན། དམ་ཉེན་ཆོམ་འཛིག་རྟེན་ལ་དུ་གུ་བོ་མོ་ཁ་ལྷ་ཡུལ་ས་རི་ཨ་ཛ་ཏ་ལ་བི་སི་སྒྲོལ་མ་ཏ་ཞམ་ཨིན། སྒྲོལ་མ་སེ་བསད་པ་རི་ཨ་སྨུང་བི་སི་ཀུ་རི་ཐན་ཨིན། ཙུ་རང་པ་ཏམ་ཉེན་ཆེ་དགོན་གཉེར་སེ་ར་གཏོར་ཨ་ཕིན་ན་སྣང་གསལ་བདུག་སྤོས་མེ་ཏོག་འབུལ་ཨིན། སྒྲོལ་མ་ཏ་རལ་ཀོ་ལ་ཨའི་སི་ཕིན་ཨིན། སྒྲོལ་མ་སེ་ཏང་སི་ཏང་སི་རལ་ཀོ་ལ་བོར་སི་དིམ་རི་ཁ་ཨིན།

༼ཀ༽ ཀའི་གཏམ།

༡༽	སྨོན་མ།	ཨུའི་ལོ།
༢༽	དང་པོ།	པའི་ལྷ།
༣༽	དུས་རི།	ས་མ་ཡ་མླ།
༤༽	ཁྲུའི་ཨ་མ།	བུ་ཧྲི་ཨ་མླ།
༥༽	ཀུ་ནུ།	དིན།
༦༽	ཉའ་སི།	པླ་ལེ་ར།
༧༽	ཏང་སི།	ར་མླ་ཡ་ར།
༨༽	ལ་སིན།	ག་རེ་ར།
༩༽	མཁས་པ།	ཇུ་ལོ།
༡༠༽	ཐུམ་པན།	ཧློ་དི།
༡༡༽	ཐེ་ཐེན།	ཨུ་སིཾ་ག།
༡༢༽	རེ་དང་སིན།	དིན་དི་ནཻ།
༡༣༽	གཏོར།	ཐ་ལི།
༡༤༽	ཙུང་སི།	ཐེ་ཙོ་ར།

༡༥༽ ཕིན་ཚོམ། དེ་ཡ་ཚ།

༡༦༽ དཀོན་གཉེར་ལྷ། ཕུ་ཛ་རི།

༡༧༽ མའི་པ་རི། ཁོཙ་ནུ་ལཨི།

༡༨༽ འཛོག་རྟེན། ལོག།

༡༩༽ ཨོའི་སི། ཕར་ཀ་ར།

༢༠༽ རྐང་བཞི་པ། ཙར་ཁྲུ་ཏེ།

(ཁ༽ སྒྲིགས་པ་ཧིན་སམ་ (✓) བྲི་གོ་ཨསྒྲིགས་པ་ཧིན་སམ་ (×) བྲི་གོ།

༡༽ སྒྲོལ་མ་སློབ་གྲྭ་རི་ནི་མྱུ་བ། ....

༢༽ ར་ལ་ཀོ་ལ་ཐེན་སྒྲོལ་མ་ཆམ་ནོན་ཀྱང་མྱུ་བ། ....

༣༽ སྒྲོལ་མ་ད་ར་ལ་ཀོ་ལ་སེམས་ཨཏ་མྱུ་བ། ....

༤༽ ར་ལ་ཀོ་ལ་ད་གཏོར་སྤིན་ཇེ། ....

༥༽ སྒྲོལ་མ་སེ་ར་ལ་ཀོ་ལ་ད་གཡའི་སི་ཨ་བ་ལའི། ....

༼ག༽ གཏམ་ནྡོ་གོ།

༡༽ དང་པོ་དུས་རི་ཨེ་ཁར་གིག་ཏིག་སྦུ་པ།

༢༽ རྣམ་ས་རི་ཁ་ལ་ཙི་སྦུ་པ།

༣༽ ཁྲུའི་ཨ་མ་སེ་ཏིག་ནའ་སྦུ་པ།

༤༽ དེམ་རི་སྒྲོལ་མ་ཐེན་ར་ལ་ཀོ་ལ་ཏིག་ལ་སི་ཙི་སྦུ་པ།

༥༽ དེམ་རི་ཨེའི་སི་ཁ་པ་དུས་་རི་སྒྲོལ་མ་སེ་ཏིག་ཨ་སྦྲང་ལའི།

༦༽ ཨ་མ་སེ་ར་ལ་ཀོ་ལ་ཏ་ཏིག་ལ་སི་པིན་ཛིམ།

༧༽ སྒྲོལ་མ་སེ་ཏིག་ལ་ཛི།

༨༽ དཀོན་གཉེར་སེ་ཆང་ལྦི་ཁི་སི་ཏིག་ལ་པ་རི་མའི་ཛིམ།

༩༽ ར་ལ་ཀོ་ལ་སེ་སྒྲོལ་མ་སྦྲང་མ་མི་ཏིག་ཏ་ཛི།

༡༠༽ སྒྲོལ་མ་སེ་བསད་པ་ཨ་སྦྱང་བི་སི་ཏིག་ལ་ཛི།

(ང) དི་ལ་ཚིག་ཐན་སི་མིང་ཚིག་བཟོ་གོ།

སྦྲོན་མ།	ཛམ་ས་རི།	ར་གཏོར།
ཙུང་སི།	དཀོན་གཉེར།	ཚོང་པ།
འཛོག་རྟེན།	ཀང་ལྦྲི།	

(ཅ) ཨ་སྒྲིགས་པ་ཚིག་ཏ་སྒྲིག་ན་ལུ།

སྦྲོན་མ།	ཉིན་ཐུམ་བན།
ར་ལ་།	ཞོར་རི།
ཨ་མ།	ཁ་མ།
དཀོན་གཉེར།	དང་པོ།
འཛོག་རྟེན	ཀོ་ལ།
ཀང་ལྦྲི།	ར་གཏོར་པིན།
ཚོན།	ཙུང་ཛོ།
རིམ་རི།	ལ།
གཉིས་ལན།	ཁི་སི།

༼ཆ༽ བར་སྟོང་རི་བྲིས་གོ།

༡༽ ཨེ་ཁར་གིགམ………………………………མྱུ་པ།

༢༽ ཐེ་རྣམ་ས་རི་ཨ་མ་ཐེན………………………………མྱུ་པ།

༣༽ ཁྭ་མེ་ལ་མིན………………………………མྱུ་པ།

༤༽ ཙུ་རང་ལ་སིན་གཉིས་ལན་ཇིན་ཐུམ………………………………ནེ་ཇི།

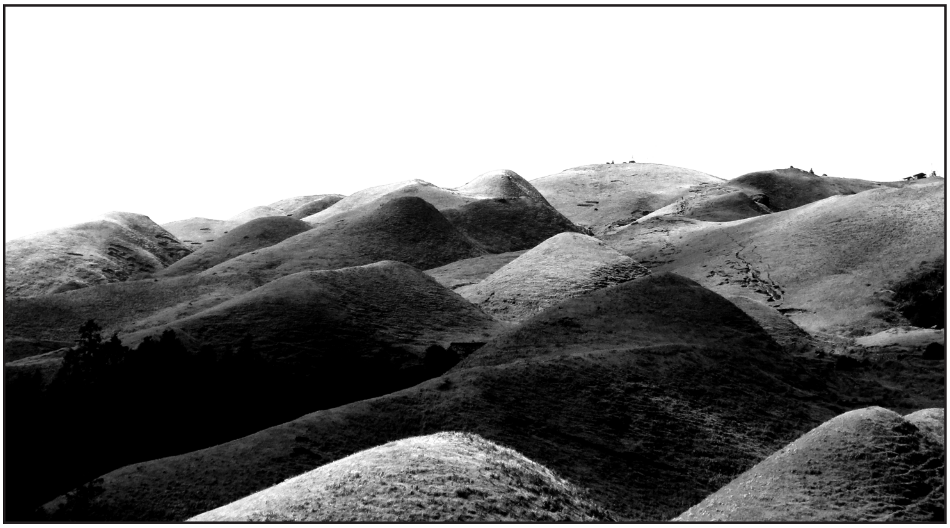
༥༽ ར་ལ་ཀོ་ལ་མིག་ཀྲུར་མར་ལ་སི་སྒྲོ………………………………ནེ་མྱུ་པ།

༦༽ ཨ་མ་སེ་ར་ལ་ཀོ་ལ………………………………པིན་ཇིམ།

༧༽ ཐེ་གནམ་ཐའི་མ་སྒྲོལ་མ་ཀྲ་པ………………………………ལ་ཇི།

༨༽ ཞང་བཞི་ཏ་ར་གཏོར………………………………མྱང་བི་ཇི།

སའི་ལུང་གངས།



ཧོར་ཧོར་སའི་ལུང་གངས་རི་མི།
གངས་ཇོ་རི་ཁ་སུ་རུ་ལུ་ལུ།
ཡུལ་ས་ལ་རིག་པ་སྨྲང་མ་མི།
ཧའི་སྨུ་ལ་མིག་ལི་ཕྲུ་ལུ་ལུ།

སའི་ལུང་གངས་མི་ཚུ་རང་པ།
བྱུ་གོ་ཛེ་ཐེན་ར་གོ་ཁེ།
མེ་གོ་ཛེ་ཐེན་སྨུའི་གོ་ཁེ།
ཙོའུ་རི་ལ་གོ་ཛེ་རི་ངཅི་པ།

ཁྲད་པ་བྲིས་པ་ཨ་ཞེས་པ།

ཁྲད་པ་བྲིས་པ་སེམས་མུ་པ།

ར་གོ་ཛེ་རི་ཙི་ཧོ་ཛི།

གྲུ་གོ་ཛེ་རི་ཙི་ཧ་ཛི།

ཚོའུ་རི་ལ་གོ་ཛེ་རི་ཙི་ཧོ་པ།

ང་ལ་ཀ་རྨ་ཁ་རང་པ།

སྤྲང་པོ་ཨ་པ་ལ་ང་ཀོ་ལ་།

གྲུ་གོ་ཛེ་རི་ཙི་སི་ནམ།

ལེམ་པ་དོ་ཛོམ་ང་ཀོ་ལ།
ཨ་པ་ལ་སེམས་རི་མཁན་ས་མི།
ཨ་མ་ལ་སེམས་རི་མཁན་ས་མི།
སློབ་གྲྭ་རི་ཉི་ལ་ང་ཀོ་ལ།

ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་སློབ་སི་ནམ།
ཡུལ་ས་ཏ་འཛེས་རྣ་ལ་པ་རི།
ཡུལ་ས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱོལ་གསལ་པ་རི།
ཨམ་ཏ་ཏང་རྣ་ལ་པ་རི།
མཁན་པོ་དོ་སི་ང་ཁ་ལ།

(ཀ) ཀའི་གནམ།

ར་གོ་ཁེ།	(བླག་ར་གོཁ)
གྲུ་གོ་ཁེ།	(སྐྱེ་ཏླ་གོཁ)
མེ་མུའི་གོ་ཁེ།	(གླུའི་བླུའི་སི་གོཁ)
འཛོམས་པ།	(རམ་རོ)
གསལ་པ།	(ཧ་ཏཨུ་ནུ)
ཡེམ་པ།	(ལླ་ཏ)
སེམས་རི།	(མན་མླ)
ཁེན་ས་མི།	(སམ་ཛོ་མ)

(ཁ) ཛ་ནུ་ལ་སི་པང་ངོ་།

ཧོར་ཧོར་སའི་ཀླུང་གངས་རི་མི།

ར་གོ་ཁེ་ཐེན་གྲུ་གོ་ཆེ།

མེ་གོ་ཁེ་ཐེན་མུའི་གོ་ཆེ།

ཚའུ་རི་ལ་གོ་ཆེ་རི་ང་ཅི་པ།།

ཁྲིད་པ་བྲིས་པ་ཨ་ཞིས་པ།

༼ག༽ཇ་ཧྣ་ལ་སི་པང་ངོ།

༡༽ ཏིག་སེ་ལམ་མིཁ་ལི་ཕྲུ་ལུ་ལུ་ཏའི་ཀྱུ་ལ།

༢༽ ཏིག་ཨ་ཤེས་ལའི་པ་གོ་ཛེ་ཙི་པ་སེ།

༣༽ ཏིག་ལ་བ་སེམས་ཀྱུབ་གོ་ཛེ་རི་ཙི་པ་ལ།

༤༽ ཏི་ཛེ་ཁ་ཇོབ་གངས་རི་ཀྱུ་བ།

༥༽ ཁལ་སེམས་རི་ཁེན་ས་མི།

༦༽ ཁ་ལ་སློབ་གྲྭ་རི་ཉི་པ་མའི་པ།

༧༽ ཏི་ག་སེ་ལ་མ་ལེམ་བ་དེ་ཇོམ།

༨༽ ཡུལ་སད་ཏིག་ལ་པ་རི་ཁྲུད་ཏོ་ལ།

༩༽ ཨ་པ་ཏ་ཏིག་ལ་པ་རི་མཁེན་ཕོ་དེ་ལ།

༡༠༽ གངས་ཇོ་རི་ཏིག་ཁ་པ་རི་ལུ་ལུ།

༼ང༽བར་སྟོང་རི་བྲིས་གོ།།

༡༽ ཏོར་ཏོར་སའི……………………………………རི་མི

༢༽ ར་གོ……………………………………གྲུ་གོ་ཛེ།

༣༽ ཙའུ་རི་ལ……………………………………ཙི་པ།

༤། ཁྱད་པ……………………………………སེམས་སྨུ་པ།

༥། ངལ……………………………………ཁ་རང་པ།

༦། སྤྲང་པོ……………………………………ཀྱོ་ལ་ང་།

༧། ཨ་པ་ལ……………………………………མཁན་ས་མི།

༨། སློབ་གྲྭ……………………………………ང་ཀྱོ་ལ།

༩། ཡུལ་ས……………………………………རྣལ་པ་རི།

༡༠། གངས་ཛོ……………………………………ལུ་ལུ།

༡༡། ཧའི་སྨུ་ལ……………………………………ཐྲུ་ལུ་ལུ།

༡༢། སའི་རླུང……………………………………ཚུ་རང་པ།

ཅ། དེ་རི་ཡིན་བླ་ཧྭ་ཨི་ཁ་སེ་ཧྲིག་བི་པ་རི་མའི་པ་སྨུ་བ་བྲི་གོ།

ཧོར་ཧོར་སའི་ལུང་གངས་རི་མི།

གངས་ཛོ་རི་ཁ་སུ་རུ་ལུ་ལུ།

ཡུལ་ས་ལ་རིག་པ་སྨྲང་མ་མི།

ཧའི་སྨུ་ལ་མིག་ལི་ཐྲུ་ལུ་ལུ།

ཚེས་གྲངས། ༢༠༨༩།༠༨།༢༠

དགོངས་ཞུ།

སྐུ་ཞབས་གཙོ་བོ་དགེ་རྒན་
ཕྲི་བྲཧྨ་པྲ་བི།
བ་རམ་ཅི།

དཀར་ཆག། གླང་པ་ཚོང་པ་སའི་དུ་གུ་གཡ་ངོ་།

ཐོ་ལ་གནམ་རི་ཙུ་སློབ་གྲྭ་ལ་འཛིན་གྲྭ་ལྔ་རི་གློག་པ་སློབ་ཕྲུག་དུ་གུ་ཏ་གླང་པ་སའི་ཏོ་ཛེ། ཙུ་དགོངས་ཞུ་སྤྲི་སི་རིཏ་པ་སྨུ་ལ། ཛླུ་ལི་ བལ་ གཉིས། ཕུཏ་ བལ་ གཉིས། ཀྲུ་རིམ་བོཊ་གིག། བེཏ་མིན་ཏན་ཐེན་ཅེཀ་བོཏ་ཀར་ཀར་ཡ་ངོ་བི་སི་ཙུ་དགོངས་ཞུ་སྤྲི་སི་འདྲེན་ཞུ་པ་སྨུ་ལ། སྐུ་ཞབས་དགེ་རྒན་ལ་བཀའ་ཕབ།

འདྲེན་ཞུ།
ཉི་མ་ཧ་མང་།
འཛིན་གྲྭ་ལྔ།

ཀ༽ ཀའི་གནམ།

སྐྱང་བཙོང་བ······························ཁེལ་ཀུད།
དགོངས་ཞུ······························ཉི་བེ་དན།

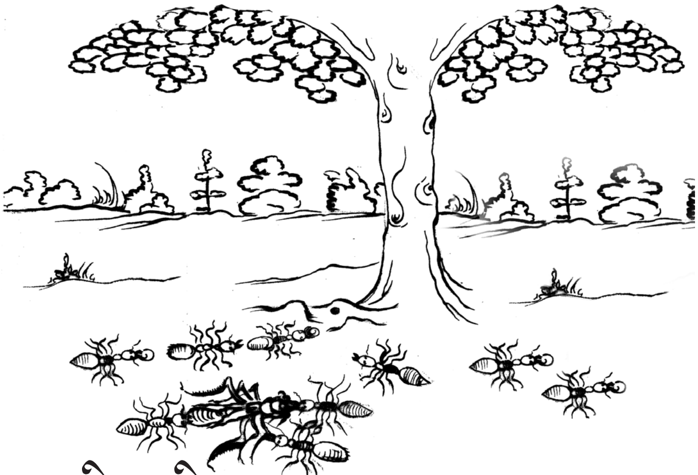
ཁ༽ དེ་ལ་ཚིག་ལ་མིང་ཚིག་བཟོ་གོ།

སློབ་གྲྭ།	འཛིན་གྲྭ།	ལྷ་རི།
སློབ་ཕྲུག།	དགོངས་ཞུ།	སྐུ་ཞབས།
བཀའ་ཕབ།	དགེ་རྒན།	དོ་ཛི།

ག༽ གནམ་དོ་གོ།

༡༽ ཁལ་སེ་དགོངས་ཞུ་བྲིས་ཛི།
༢༽ ག་ཏེ་འཛིན་གྲྭ་རི་ཁྲིད་པ་ སློབ་ཕྲུག་ཡིན་ན།
༣༽ ཏིག་ལ་ཆེད་དུ་རི་དགོངས་ཞུ་བྲིས་པ་ཡིན་ན།
༤༽ ཏིག་སའི་བཙུ་བི་ཛི།

ཤའུ་རི།



ག་ཏེ་ཛོན་པ་ཨའི་ཤའུ་རི།
ག་ཏེ་གོ་པ་ཨེ་ཤེའུ་རི།
ལྷ་ནོན་ཀོང་པ་ཨེ་ཤེའུ་རི།
རྡབ་རྡུབ་ཏ་སི་སྒྲུད་ལ་པ།

དོག་ནོན་སྲིག་སི་ཕུང་ཅི་པ།
ཨེ་རང་སྲིག་སི་མི་ཅིས་མི།
འཛམ་བུ་གླིང་ད་བཞེང་སའི་ལ།
འཛམ་བུ་གླིང་ད་རྒྱུན་སའི་ལ།

ཨེ་ལ་རང་རིག་པ་སྨུ་ས་མི།
མི་ལུས་སྡུག་བསྡུལ་སེ་ཐོན་སའི་ལ།
དོག་ནོན་སངས་རྒྱས་དོ་སའི་ལ།
ད་རེ་ཙ་ཧོ་ལ་བི་སི་ཧྣམ།

ཀོལ་ཏ་ཁྭ་ཧོ་ལ་བི་སི་ཧྣམ།
ག་ཏེ་གོ་་པ་ཨའི་ཤའུ་རི།
ག་ཏེ་ཤེས་པ་ཨའི་ཤའུ་རི།
ས་ནང་རི་ཞིངས་ཁམས་བཟོ་ཤེས་པ།

རྐན་ཐ་སེ་བསྐྱུལ་པ་གཏམ་ཉེན་པ།
རང་རང་སྒྲིག་སི་སྒྲུད་ལ་པ།
ཀོལ་ཏ་ཁྭ་ཧོ་ལ་བི་སི་ཧྣམ།
མང་ཀྲེར་བསྐོར་སི་ཀན་ཐ་པ།

༼ཀ༽ གཏམ་དོ་གོ།

༡༽ ཁ་ལ་ཛོན་པ་ཡིན་ན།

༢༽ ཁ་ལ་སེ་གོ་པ་སྨུ་ལ།

༣༽ ཁལ་སྒྲིགས་སི་ཕུང་ཚེ་པ་སྨུ་བ།

༤༽ འཛམ་བུ་གླིང་ཏ་ཏིག་ལ་སའི་ལ།

༥༽ ཁལ་ཏ་ཁྭ་ཏོ་ལ་བི་སི་རྣམ་སྒྲུད་ལ་བ།

༦༽ དོག་ནོན་ཏིག་དོ་སའི་ལ།

༧༽ གའི་མ་ཙ་ཏོ་ལ་བི་སི་རྣམ།

༨༽ རྒན་པ་སེ་ཀུལ་པ་ཏིག་ཉེན་པ།

༩༽ མང་ཀྲེར་ཀོར་སི་ཏིག་བ་པ།

༡༠༽ ས་སྣང་རི་ཏིག་བཟོ་པ།།

༼ཁ༽ བར་སྟོང་རི་བྲིས་གོ།

༡༽ ག་ཏེ་ཛོན……………………………………………………ཤཨུ་རི།

༢༽ ལ་ནན་ཀོང……………………………………………………རི།

༣༽ དོག་ནོན་སྒྲིགས……………………………………………ཚེ་པ།

༤༽ འཛམ་བུ……………………………………………………སའི་ལ།

༥༽ དོག་ནོན་སངས……………………………………………སའི་ལ།

༦༽ ཨེ་རང…………………………………………………………ཙི་པ།

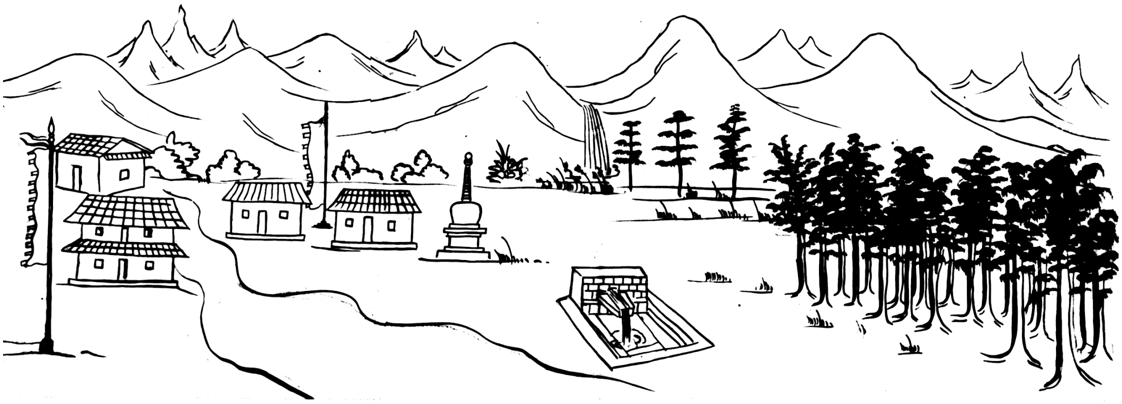
༧༽ རང་རང………………………………………………………ལ་པ།

༨༽ མང་ཀྲེ་བསྐོར………………………………………………བ་པ།

༼ག༽ ཕྱིག་དིང་པ་མིང་ཚིག་དུ་གུ་ཟེན་སྦྲིགས་ན་ལྡུ།

མང་ཀྲུར།	ས་མཐོ་རི།
རང།	ནམ་པ།
ཧོར།	ཙ་ཨ་དོ།
ཞིས་པ།	ཨ་སྦྲིགས།
ས་སྣང་རི།	ཧོང་ཀྲུར།
གོང་པ	ང་།
ཙ་ཧོ་ལ།	མར།
སྦྲིག་པ།	ཨ་ཞིས་པ།

འཁོར་ཡུག།



འཛམ་བུ་གླིང་ལ་དོག་ནོན་སེམས་ཅན་ དུ་གུ་ཏ་རྫེ་པ་འཁོར་ཡུག་ཏོ་སྦུ་ལ། འཛམ་བུ་གླིང་ཏ་ནོངས་ན་ལ་པ་ཐེན་མཛོས་ན་ལ་པ་རི་མི་ལ་ང་ཛང་གཡ་ཏ་སྦུ་ལ།དོག་ནོན་མི་དུ་གུ་ཤེས་གོ་པ་སྦུ་ས་མི་འཛམ་བུ་གླིང་ཏ་མཛོས་ན་ཀྲུ་ན་ལ་པ་རི་དཀའ་སྡུག་ཨ་ཏ་པ་སྦུ་ལ།ཁ་ཛེ་པའི་རྣམ་ས་ཡུལ་ས་མཛོས་ན་ཀྲུ་ན་བཟོ་ ཏོ་པ་སྦུ་སམ་ཐེ་གླུ་ལ་མི་དུ་གུ་ལ་དེང་རི་ཏ་སྦུ་ལ། ཐེ་གླུ་རིཙི་པ་མི་དུ་གུ་ཨེ་ཀར་གིག་སྒྲིག་སི་ཡུལ་ས་ལ་རིམ་ཁྲིམས་མཛེ་ན་ལ་བ་རི་ཁམ་སྦུ་ལ། ཐེ་རང་ནོན་སྒྲིག་སི་ཙི་སམ་ཨ་ཛ་པ་རིམ་ཁྲིམས་ཏ་གོལ་ཚེ་བེང་བན་ཡུལ་ས་ཏ་ཏོ་པ་འཁོར་ཡུག་མཛོས་ན་ལ་ཁམ་ལ། ཐེ་གླུ་རི་ཙི་པ་དོག་ནོན་མི་དུ་གུ་སེ་གཙང་མ་ལ་ས་མི་འཁོར་ཡུག་རྫེ་པ་ཏ་སྦུ་ལ། རྣམ་ས་རི་ལྷ་ནན་མི་དུ་གུ་ཙི་སྦུ་ལ། ཐེ་ཉི་དུ་གུ་སེ་གསོལ་པ་

ཚོད་པ་ཐེན་ཤོར་པ་སྒྲུམ་སེ་ཐོན་པ་དྲི་མ་དུ་གུ་སེ་འཁོར་ཡུག་ཏ་ནོང་ན་ལ་སྨུ་ལ། ཝོ་རང་བན་དིམ་བཟོ་པ་སྒྲུམ་བཟོ་པ་སྒྲུམ་སེ་ཐོན་པ་དྲི་མ་་དུ་གུ་སེ་ཨ་རྫུ་པ་འཁོར་ཡུག་ཐ་སྨུ་ལ། མི་སེ་ཤོར་པ་ཀླི་ཙམ་ཏ་ཀླི་ཛང་བཟོ་སི་ཕིར་རྒྱབ་ནི་ཏོ་སྨུ་ལ། ནམ་ས་ལ་མི་དོག་སེན་ཙུ་རང་ལ་སམ་ཡུལ་ས་ལ་འཁོར་ཡུག་རྫུ་པ་ཏ་སི་ནི་སྨུ་ལ། ཐེ་རང་ནོན་ལ་སི་ཡུལ་ས་ནམ་ས་ལ་མི་དུ་གུ་སེ་སེམས་གིག་ནོན་ལ་སི་སྒྲུད་ལ་སམ་འཁོར་ཡུག་ཛ་པ་ཞེང་ཁམ་ལ།

༼ཀ༽ ཀའི་གཏམ།

༡༽	འཛམ་བུ་གླིང་།	པྲྀཐི་བི།
༢༽	དོག་ནོམ།	ས་བཻ།
༣༽	སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད།	ས་བཻ་པླནི།
༤༽	ཛ་པ།	རམ་རོ།
༥༽	ཁོར་ཡུག།	ཥོཚྩ་བླ་ཏ་བར་།
༦༽	ནོང་ན།	བི་གླར་ནི།
༧༽	མཛོ་ན།	སུན་དར།
༨༽	ངལ་ཛེད།	ཛུ་ལོ།

༩༽ གཡ།	ཀླཏ།
༡༠༽ ཀྲུ་ན།	ས་ཛའུ་ནེ།
༡༡༽ བཀའ་སྦྱུག།	དྲུབ་ཁ།
༡༢༽ ཁ་ཊཱི་བའི།	ཀུ་ནཻ།
༡༣༽ སྨུ་སམ།	ཛྷ་ཡ་མ།
༡༤༽ དེང་རི།	ཨ་རུ་བླཏ།
༡༥༽ ཨེ་ཀར།	ཨ་ལཀ།
༡༦༽ རིམ་ཁྲིམས།	ནེམ་ཀ་ནུན།པ་རམ་པཏྣ
༡༧༽ བེང་བན།	ཕལ་དཻ།
༡༨༽ གསོལ་པ།	ཁ་ནེ།
༡༩༽ ཆོད་པ།	པེའུ་ནེ།
༢༠༽ ཞོར་པ།	ཧྲག་ནེ།
༢༡༽ དྲི་མ།	ཕོར་མའི་ལ།
༢༢༽ བཞེངས་ཁ་ལ།	བ་ན་ཨུ་ནུ་སག་ཚ།
༢༣༽ ལྷི་ཛང།	ཙར་པི།

༼ཀ༽ གཏམ་དོ་གོ།

༡༽ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུ་གུ་ཏིག་ཏོ་སྨུ་ལ།

༢༽ ཁལ་སེ་དེན་གཏམ་གོ་པ་ཡིན་ན།

༣༽ འཛམ་བུ་གླིང་ཏ་ནོང་ན་ལ་པ་ཁ་ལ་ཡིན་ན།

༤༽ མི་དུ་གུ་ཞེས་པ་གོ་པ་སྨུ་སམ་ཏིག་ཨ་ད་པ་སྨུ་ལ།

༥༽ རྣམ་ས་ཡུལ་ས་ཏ་མཛེས་ན་རྒྱན་ན་ལ་པརི་ཏིག་ཏོ་སྨུ་ལ།

༦༽ ཨེ་ཀར་གིག་མི་སྦྲིག་སི་ཏིག་ལ་པ་རི་ཁམསྨུ་ལ།

༧༽ གྱོལ་ཚེ་གྱོལ་ཚེ་ཏིག་བེང་བན་ནི་ཏོ་པ།

༨༽ མི་དུ་གུ་སེ་ཚོད་པ་གསོལ་པ་ཐེན་ཤོར་པ་དྲི་མ་ཏ་ཏིག་ལ་ཏོ་སྨུ་ལ།

༩༽ ཁའི་རི་ཕིར་རྒྱབ་ནི་སྨུ་ལ།

༡༠༽ རྣམ་ས་ལ་མི་དུ་གུ་སེ་ཏིག་ལ་སམ་ཁོར་ཡུག་ཛ་བ་ཏ་སྨུ་ལ།

༼ཁ༽ བར་སྟོང་རི་བྲིས་གོ།

༡༽ དོག་ནོན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུ་གུ་ཏ…………………………ཏོ་སྨུ་ལ།

༢༽ གཏམ་གོ་ཕཞེས་པ…………………………………………དེན་ཡིན་ན།

༣༽ ནོང་ན་ཐེན་འཛེ་ན་ལ་པ………………………………………གཡ་ཏ་སྨུ་ལ།

༤༽ མི་དུ་གུ་ཨེ་ཀར་གིག་སྦྲིག་སི་ཡུལ་ས་ལ་རིམ…………………ཁམ་སྨུ་ལ།

༥༽ ཙུ་རང་ལ་སམ་ཡུལ་ས་ལ…………………………………………ནུ་སྨུ་ལ།

ཉི་མ་ཐེན་ཀ་རྨ།

ཉི་མ། ལགས་སོ་ཕྱག་འཕུལ་ལ།

རང་ལ་མཚན་ཏིག་ཡིན་ན།

ཀ་རྨ། ང་ལ་མིན་ཀ་རྨ་ཡིན་ན།

ཨེ་ལ་མིན་ཏིག་ཡིན་ན།

ཉི་མ། ང་ལ་མིན་ཉི་མ་ཡིན་ན།

རང་ལ་དིམ་ཁ་ནང་ཡིན་ན།

ཀ་རྨ། ང་ལ་དིམ་ཏེ་མལ་རྣམ་ས་རི་ཡིན་ན།

ཉི་མ། ཏེ་མལ་རི་ཏིག་ཏིག་སྨུ་ལ།

ཀ་རྨ། ཏེ་མལ་རི་ཧྲ་མང་རིམ་ཁྲིམས་ཅ་སྒྲུང་སྨུ་ལ།རང་ལ་དིམ་ཙ་ཁན་ང་ཡིན་ན།

ཉི་མ། ང་ལ་དིམ་ལམ་ཏང་ཇོ་མོ་གདངས་ལ་དམ་རི་ཡིན་ན།

ཀ་རྨ། ཧེ་ལ་རྣམ་ས་རོ་ཛོ་ཧོག་ཧོག་སྨུ་ལ།

ཉེ་མ། ང་ལ་རྣམ་ས་རི་ལྷ་ནན་ཡལ་སྐྱོར་བ་རྫུ་གྱུ་ཁ་སྨུ་ལ།

ཉེ་མ། ཨེ་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཧིག་ཡིན་ན།

ཀ་རྨ། ང་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚནཟླ་བ་རྡོ་རྗེ་ཧྲ་མང་ཡིན་ན།

ཨེ་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཧིག་ཡིན་ན།

ཉེ་མ། ང་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཤེས་རབ་རྡོ་རྗེ་ཧྲ་མང་ཡིན་ན།

རང་ག་དེ་འཛིན་གྲྭ་རི་ཁྲིད་པ་སྨུ་ལ།

ཀ་རྨ། ང་འཛིན་གྲྭ་ལྔ་རི་ཁྲིད་པ་སྨུ་ལ།

ཨེ་ག་དེ་འཛིན་གྲྭ་རི་ཁྲིད་པ་སྨུ་ལ།

ཉེ་མ། ང་འཛིན་གྲྭ་ཁླི་རི་ཁྲེད་པ་སྨུ་ལ།

རང་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ་མིན་ཧིག་ཡིན་ན།

ཀ་རྨ། ང་ལ་སློབ་གྲྭ་མིན་བུཀྲ་པྲ་་བི་ཡིན་ན།

ཨེ་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ་མིན་ཙ་ཧིག་ཡིན་ན།

ཉེ་མ། ང་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ་མིན་མ་ཁྲུཤྲི་པྲ་བི་ཡིན་ན།

༼ཀ༽ གཏམ་དོ་གོ།

༡༽ ཁལ་སེ་ལགས་སོ་ཕྱུག་འཕྱུལ་ལ་པང་ཛི།
༢༽ ཉི་མ་ལ་་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཧིག་ཡིན་ན།
༣༽ ཉི་མ་ལ་དིམ་ཁ་ནང་ཡིན་ན།
༤༽ ཀ་རྨ་ག་ཧེ་འཛིན་གྲྭ་རི་ཁྲིད་སྤུ་ལ།
༥༽ ཁལ་ལ་དིམ་ཧེ་མལ་རི་ཡིན་ན།
༦༽ ཀ་རྨ་ལ་ཨ་པ་ལ་མཚན་ཧིག་ཡིན་ན།
༧༽ ཉི་མ་ག་ཧེ་འཛིན་གྲྭ་རི་ཁྲིད་སྤུ་ལ།
༨༽ ཀརྨ་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ་མིན་ཧིག་ཡིན་ན།
༩༽ ཉི་མ་ལ་སློབ་གྲྭ་ལ་མིན་ཧིག་ཡིན་ན།
༡༠༽ ཁ་ལ་འཛིན་གྲྭ་ལྔ་རི་ཁྲིད་སྤུ་ལ།

༼ཁ༽ སྒྲིགས་ན་ལ་སི་བྲིས་གོ།

ཉི་མ། ལ་གསོ་ཆ་་ཕྱུལ་ལ།
ཉི་མ། རང་ལ་མིན་ཧིག་ཡིན་ན།
ཀ་རྨ། ང་ལ་མིན་ཀྲ་མ་ཡིན་ན།
ཀརྨ། ཨེ་ལ་ཚན་ཧིག་ཡིན་ན།
ཉི་མ། ང་ལ་མིན་ཉི་མ་ཡིན་ན།
ཉི་མ། རང་ལ་དིམ་ཁ་ནང་ཡིན་ན།
ཀརྨ། ང་ལ་ཧིམ་ཧེ་མལ་ནམ་ཟ་རི་ཡིན་ན།
ཀརྨ། ཨེ་ཧྲེ་ལ་དིམ་ཁ་ནང་ཡི་ན།

ག། བར་སྟོང་རི་བྲིས་གོ།

༡། རང་ལ……………………………ཏིག་ཡིན་ན།

༢། ང་ལ་མིན……………………………ཡིན་ན།

༣། ཨེ་ལ……………………………ཏིག་ཡི་ནན།

༤། ཨེ་ལ་དིམ……………………………ཁ་ནང་ཡིན་ན།

༥། ཨེ་ལ་ཨ་པ་ལ……………………………ཡིན་ན།

༦། ཨེ་ག་ཏེ་འཛིན……………………………ཁྱེད་པ་སྨུ་ལ།

༧། ང་ལ་སློབ་གྲྭ་མིན……………………………ཡིན་ན།

ང། དི་ལ་ཚིག་ཐན་སི་མིང་ཚིག་བཟོ་གོ།

ཉི་མ།	སློབ་གྲྭ།	འཛིན་གྲྭ།
གསུམ།	ཨ་པ།	དིམ།
ཏེ་མལ།	སླང་ཏང།	ཀ་རྨ།